Art.Nr. 207 4229

Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

T9700 SIMPLE UND HRT

Laufband

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Laufband. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Laufband vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Laufband sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

ALL MODELLE

Sicherheitshinweise 4
Ausrichtung & Transport 7
Anschluss & Sicherheits-Pin..... 8
Anzeige..... 9
Benutzer Log In, Funktionen
und Direktwahltasten..... 13
Geschwindigkeits- und
Steigungsdirektwahltasten..... 15
Handpuls..... 16
Kabelloser Brustgurtsender.....17

T9700 SIMPLE Konsole

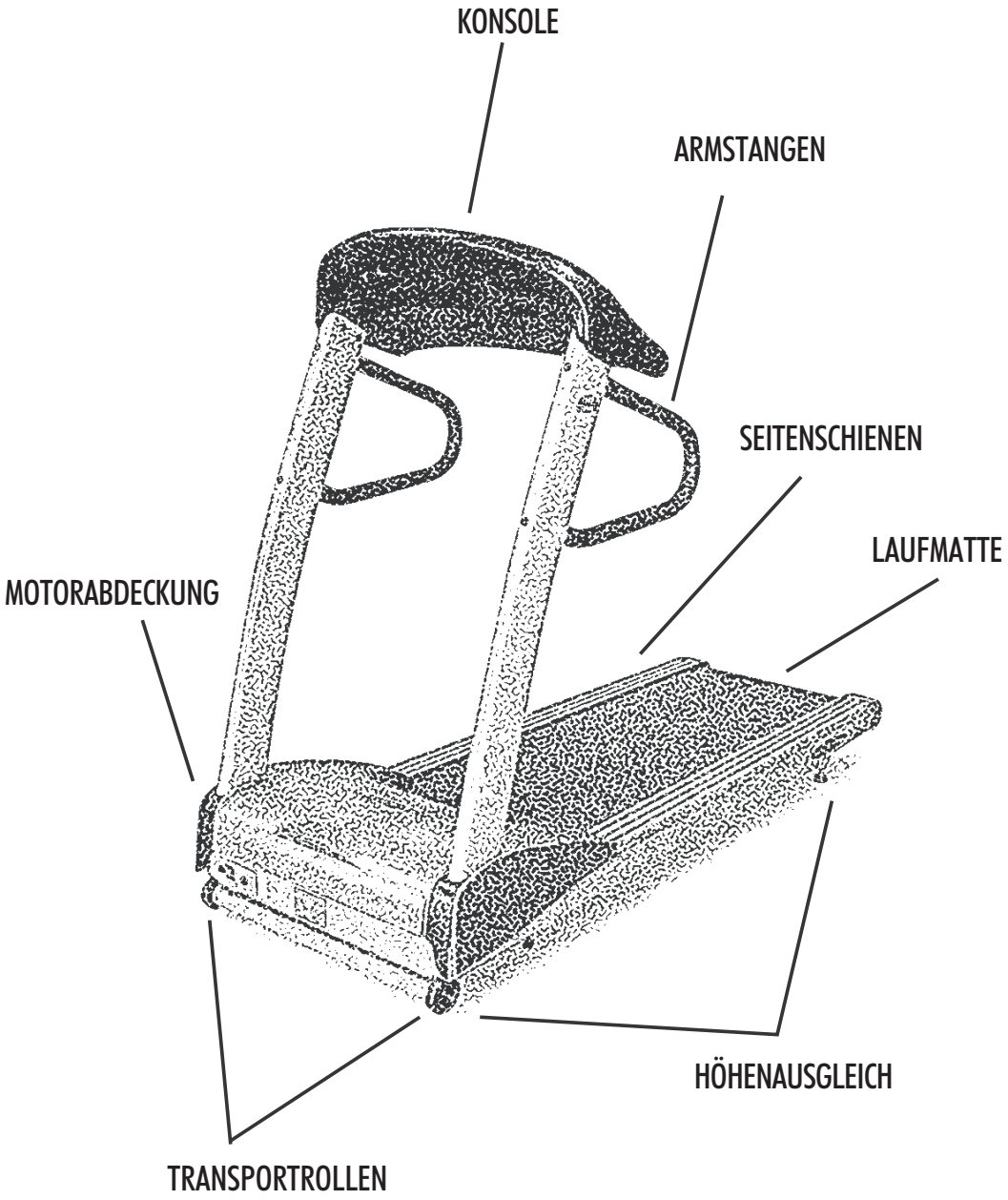
SCHNELLSTART 18

T9700 HRT Konsole

Auswahl Programm & Alter.....19
Widerstandswahl.....20
Auswahl Zeit & Gewicht.....21
Programme.....22
Sprint8 Programm.....23
Wettlaufprogramm.....24
HRT Weight Loss/Gewichtsreduktion
& HRT Cardio Ausdauer.....25
HRT Endurance/Ausdauer.....30
HRT Interval/Intervall.....34
Herz-Frequenz-Training allgemein.....39
Subjektive Beurteilung der
Belastungsintensität.....40
Benutzerprogramme 1-3.....41
Benutzerprogramme 4 & 5.....44

ALLGEMEIN

Benutzer-Technikmodus..... 45
Auto-Kalibrierung 48
Fehlersuche..... 49
Allgemeine Fragen 51
Bandeinstellung 52
Garantie 53
Fitness Guide 54
Trainingsgrundlagen..... 57
Wochentrainingsplan 60
Monatsauswertung 62


KONSOLE
ARMSTANGEN
SEITENSCHIENEN
LAUFMATTE
MOTORABDECKUNG
HÖHENAUSGLEICH
TRANSPORTROLLEN

Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Warnung! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

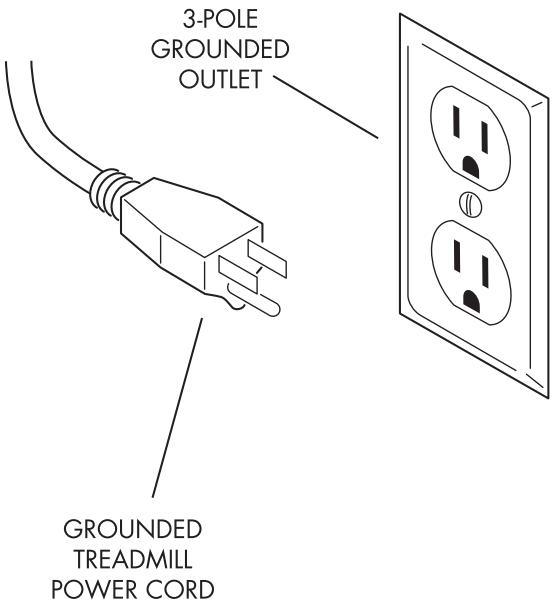
• Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die
nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
• Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
• Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
• Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
• Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
• Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
• Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
• Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
• Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
• Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

Kinder

• Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
• Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

Beachten Sie: Die unten abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.



Weitere Sicherheitshinweise zur Nutzung Ihres Vision Fitness Laufbandes

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

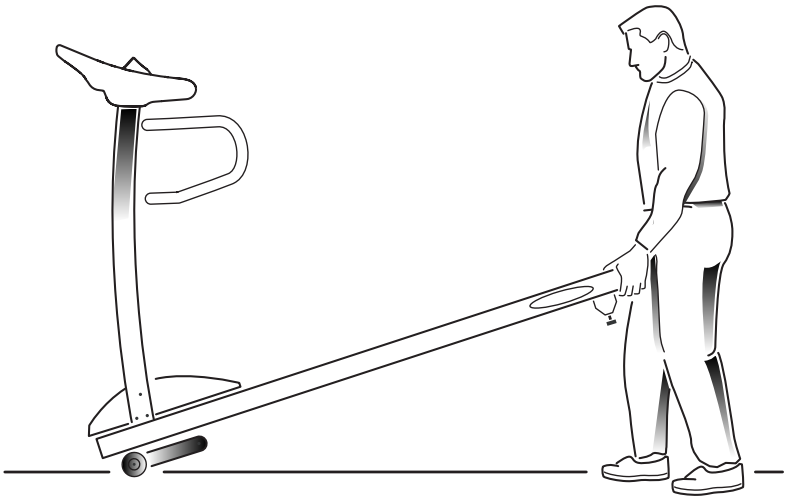
Reinigung

- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Transport

Ihr Vision Fitness Laufband ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Laufband zu transportieren, heben Sie es am hinteren Teil des Laufbandes an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen (siehe Abbildung).

Vorsicht! Das Laufband ist schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.



Aufstellung in Ihrer Wohnung

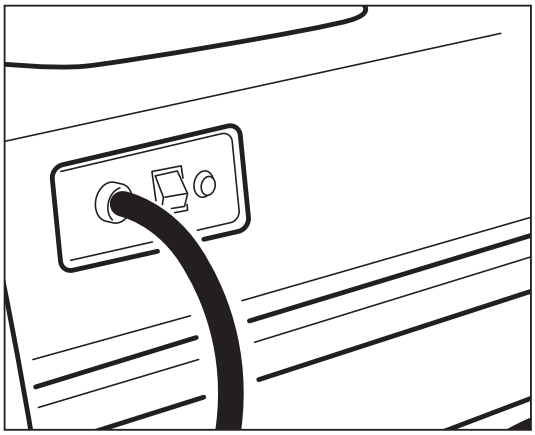
Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

Optimale Standposition

Um das Laufband optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass das Laufband eben steht. Ihr Laufband ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so eine, dass das Laufband eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.

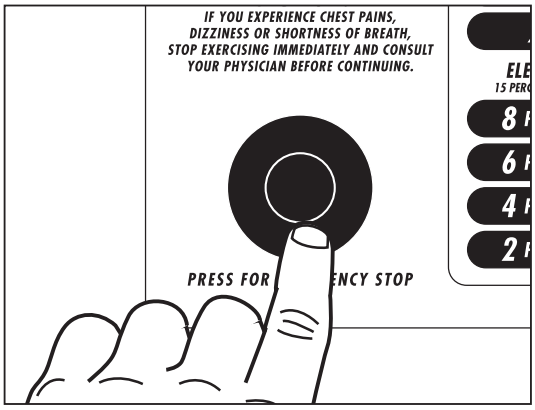
Anschalten

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband-Kabel mit einer Steckdose verbunden ist. Drücken Sie nun den Schalter neben der Kabelbuchse in die On-Position. Nun leuchtet das Lämpchen, ein Ton ertönt und die Konsole schaltet sichein.



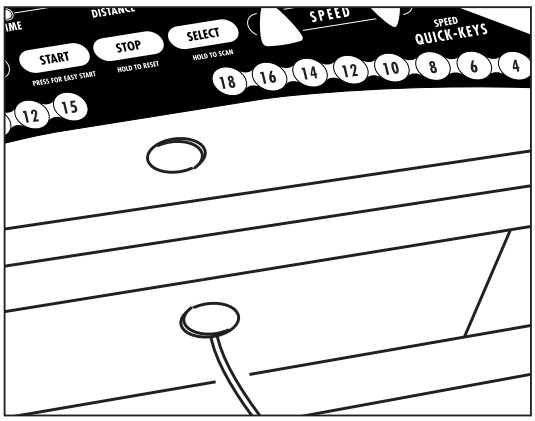
Not Stopp

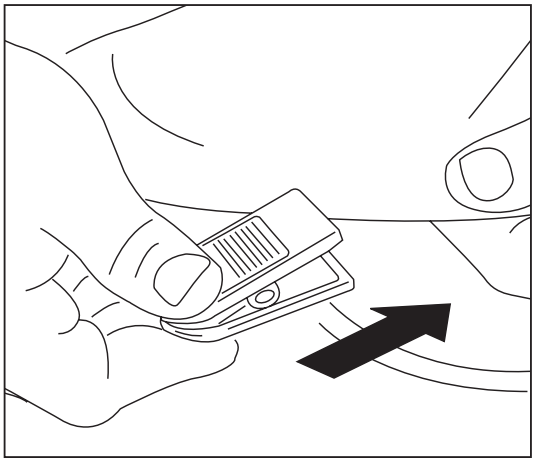
Drücken Sie im Notfall den roten Notstopp-Knopf auf der linken Seite der Konsole. Das Laufband stoppt daraufhin.
Für einen Neustart müssen Sie ihre Trainingseinstellungen erneut eingeben.


IF YOU EXPERIENCE CHEST PAINS,
DIZZINESS OR SHORTNESS OF BREATH,
STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT
YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.
PRESS FOR

Sicherheitsclip

Ihr Laufband funktioniert nicht, ohne dass Sie den Sicherheitsclip auf dessen Halterung befestigt haben. Befestigen Sie die Klammer am Ende des Sicherheitsclips fest an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsclip stoppt das Band, wenn Sie hinfallen oder wegrutschen sollten. **BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.**

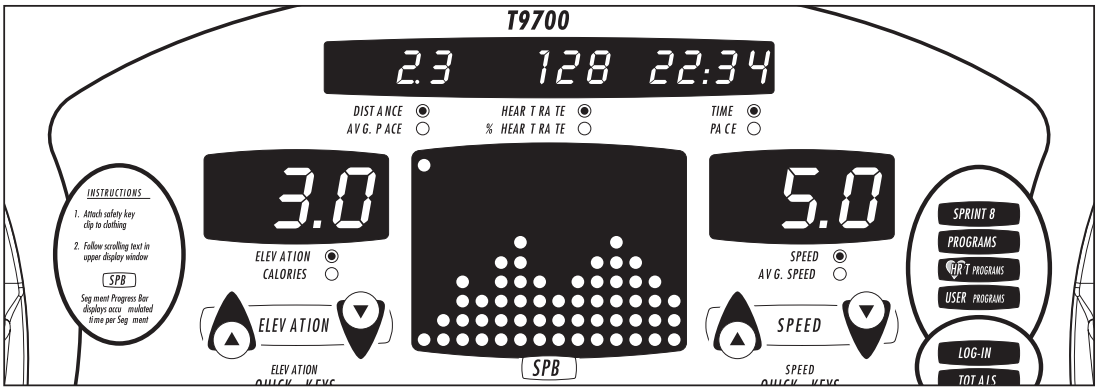




T9700HRT & SIMPLE ANZEIGE

ALPHANUMERISCHES ANZEIGEFENSTER

Dieses Display zeigt die Programmierungsschritte im oberen zentralen Fenster an. Außerdem gibt es Ihnen ein Feedback über Ihre Trainingsdaten, wenn die LED-Leuchtanzeige neben der entsprechenden Trainingsinformation aufleuchtet.



DISTANCE / ENTFERNUNG

Zeigt in Meilen oder Kilometer die zurückgelegte Strecke an.

AVG SPEED / DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT

Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an.

HEART RATE / HERZFREQUENZ

Zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie können jederzeit Ihre Herzfrequenz überwachen, indem Sie den Brustgurtsender anlegen oder den Handpuls umfassen.

% HEART RATE / % HERZFREQUENZ

Prozentangabe der maximalen Herzfrequenz.

TIME / ZEIT

Zeigt in Minuten und Sekunden die bevorstehende oder vergangene Trainingszeit an.

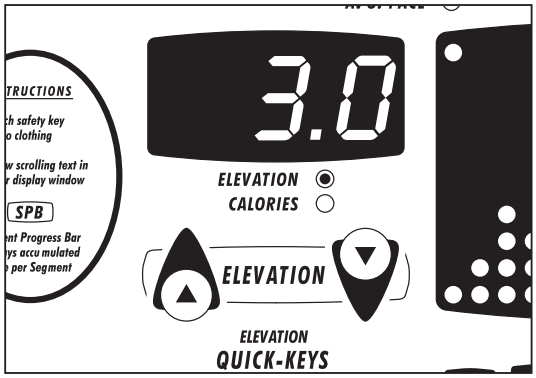
PACE/TEMPOMACHER

Zeigt die Zeit (in Minuten und Sekunden) die benötigt wird um bei einer bestimmten Geschwindigkeit eine Meile zu Laufen.

T9700HRT & SIMPLE ANZEIGE

ELEVATION / STEIGUNG

Im linken LED-Fenster wird die Steigung in Prozent angezeigt.



CALORIES / KALORIEN

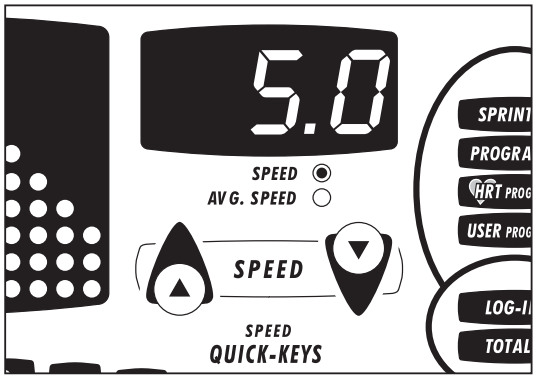
Zeigt den durchschnittlichen Kalorienverbrauch an.

SPEED / GESCHWINDIGKEIT

Im rechten LED-Fenster wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt.

AVG SPEED / DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT

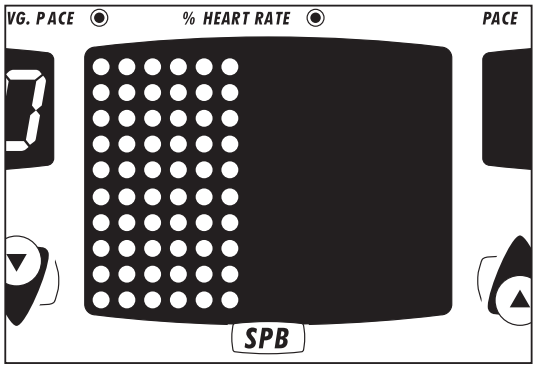
Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an.



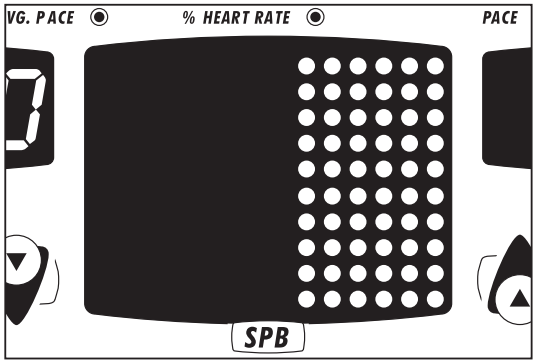
T9700HRT & SIMPLE ANZEIGE

PROFIL MATRIX ANZEIGE

Das linke Matrix-Fenster zeigt in 10 orangenen Segmenten die Steigungs-Profile an. Dabei handelt es sich nicht um eine exakte Darstellung der Steigung, sondern um eine schematische.



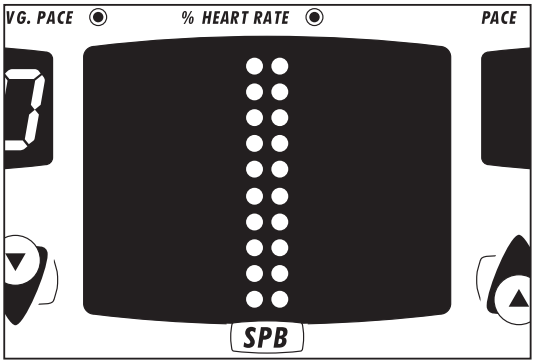
Das rechte Matrix-Fenster zeigt in 10 roten Segmenten die Geschwindigkeits-Profile an. Dabei handelt es sich nicht um eine exakte Darstellung der Steigung, sondern um eine schematische.



T9700HRT & SIMPLE ANZEIGE

SPB-SEGMENT PGROGRESS BAR (Fortschrittsbalken-Diagramm)

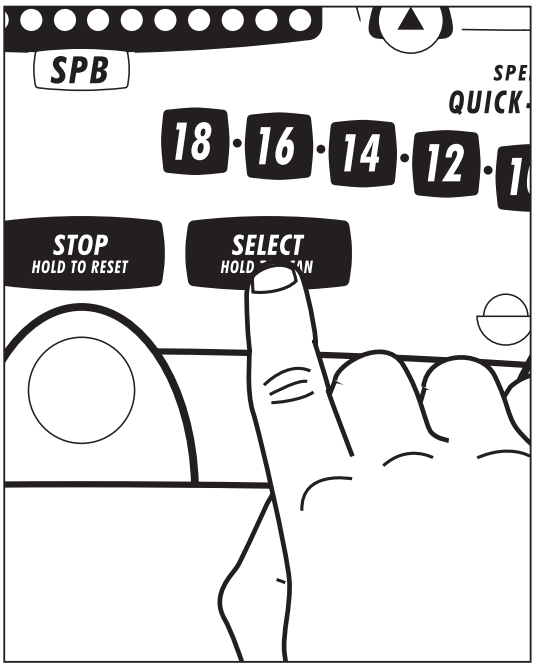
Die mittleren beiden Punktreihen stellen das SPB (Segment Progress Bar) dar. Diese beiden Reihen repräsentieren die Zeiteinheit pro Segment. Jedes Programm besteht aus 20 Segmenten. Pro Segmentzeiteinheit erscheinen 10 Punkte in der Reihe. Während Sie in einem Segment fortschreiten, erscheinen nach und nach mehr Punkte. Sobald ein Segment beendet wurde, geht das SPB zur nächsten Punktreihe über.



SCAN FUNKTION

Um während des Trainings zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, drücken Sie einfach die SELECT Taste. Damit die einzelnen Funktionen automatisch durchwechseln, halten Sie die SELECT Taste solange gedrückt, bis zwei akustische Signale ertönen (ca. 2 Sek.).

Zum Beispiel: Ihre Trainingszeit beträgt 20 Minuten, jedes Segment bestehend aus einer Minute. Das SPB unterteilt die 1 Minute in 10 Punkte, d.h., 6 Sekunden pro Punkt. Die Punkte verschwinden und werden aufwärts gezählt bis ein Segment beendet ist.



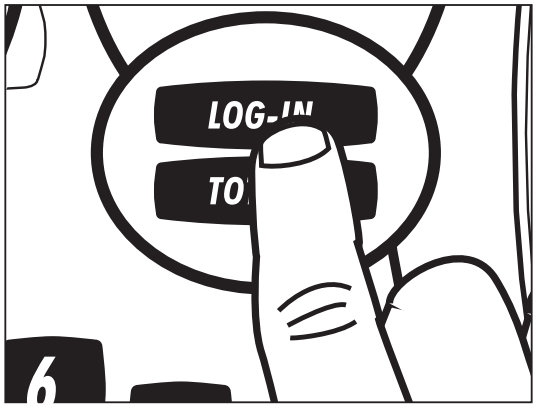
T9700HRT & SIMPLE FUNKTIONEN

BENUTZER LOG-IN

Die Konsole des T9700HRT & SIMPLE hat eine spezielle Funktion, welche Ihnen erlaubt, Ihre Trainingsdaten zu speichern.

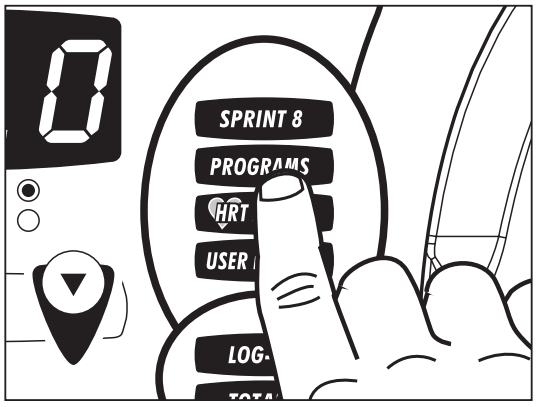
LOG-IN TASTE DRÜCKEN

Drücken Sie die Log-In Taste und benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre persönliche Nummer (I.D. number / 1 - 10) zu bestimmen. Die Nummer erscheint im Alphanumerischen Informationsfenster. Drücken Sie nun SELECT.



PROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie das gewünschte Programm mit einer der rogrammschnellwahltasten (s. Seite 19 Programm starten) oder drücken Sie START um den Schnell-Start aufzurufen.



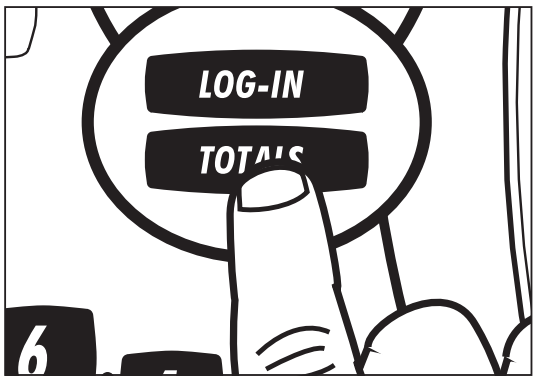
T9700HRT & SIMPLE FUNKTIONEN

USER TOTALS BUTTON / BENUTZER TOTALS TASTE

Um diese Funktion auswählen zu können, müssen Sie denselben Benutzer Log-In Code (Nummer) benutzen und
folgende drei Schritte ausführen.

PRESS TOTALS BUTTON / TOTALS TASTE DRÜCKEN

Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre persönliche (I.D.) Nummer aufzurufen. Dies muss dieselbe Nummer sein, welche Sie zum Log-In vor Trainingsbeginn gewählt haben. Drücken Sie nun SELECT.



TOTALS ARE DISPLAYED / TOTALS IN DER ANZEIGE

Nun werden die Gesamtergebnisse für die Distanz, Stunden, Kalorien, Durchschnittliche Geschwindigkeit und Durchschnittliches Tempo im Display angezeigt. Drücken Sie SELECT, um die Daten zu scrollen.

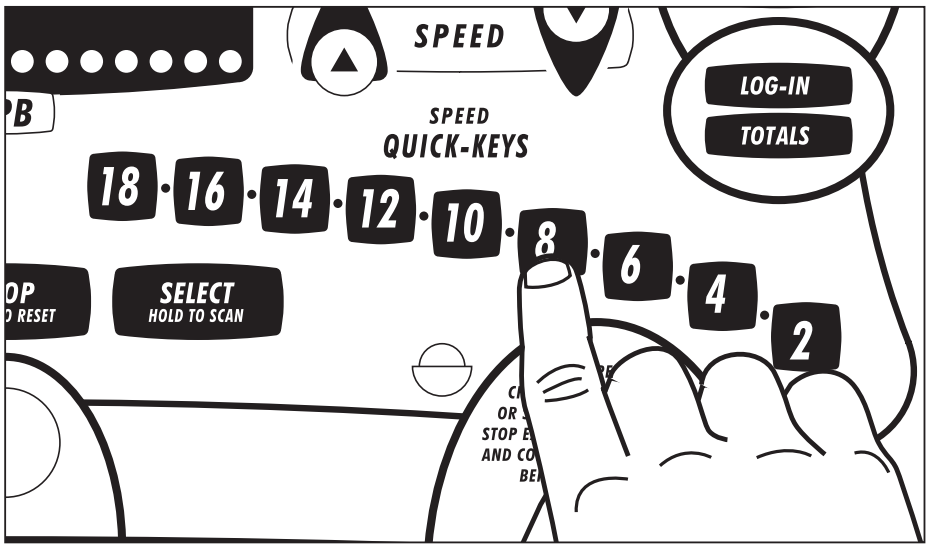
RESET USER TOTALS / BENUTZER TOTALS LÖSCHEN

Drücken und halten Sie die STOP Taste am Display, um die USER TOTALS Informationen zu löschen.

T9700HRT & SIMPLE Funktionen

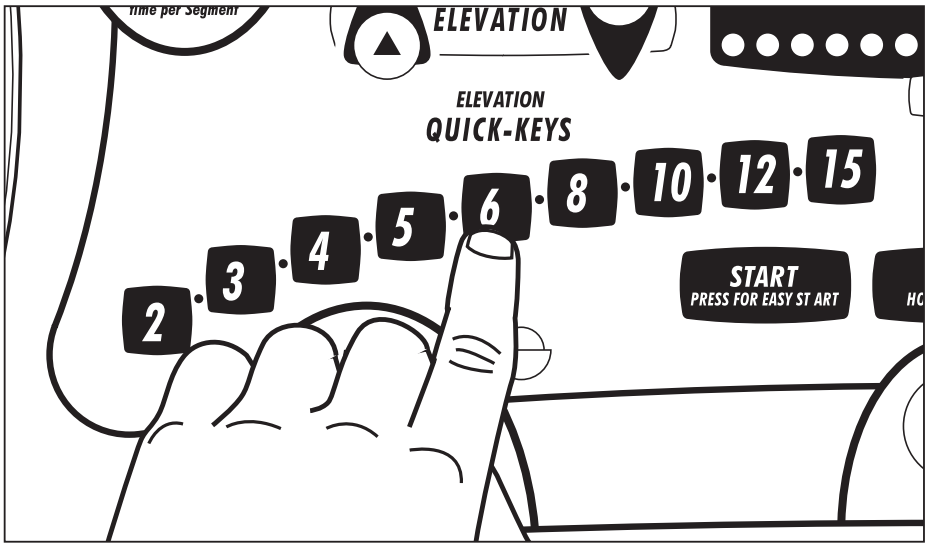
SPEED QUICK KEYS / GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN

Nachdem Sie die START Taste gedrückt haben, können Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes einfach und schnell immer wieder neu bestimmen, indem Sie eine der GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN drücken.



ELEVATION QUICK KEYS / STEIGUNGS-SCHNELLWAHLTASTEN

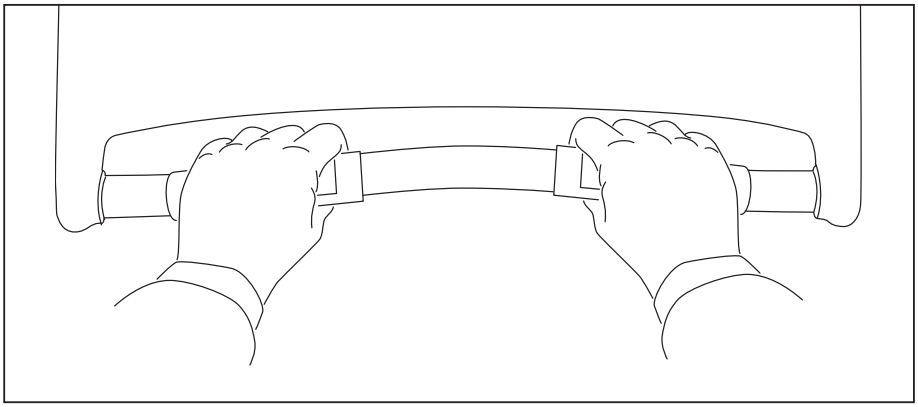
Nachdem Sie die START Taste gedrückt haben, können Sie die Steigung des Laufbandes einfach und schnell immer wieder neu bestimmen, indem Sie eine der STEIGUNGS-SCHNELLWAHLTASTEN drücken.



HERZ-FREQUENZ ÜBERWACHUNG

HAND PULSE HEART RATE SENSORS / HANDPULS SENSOREN

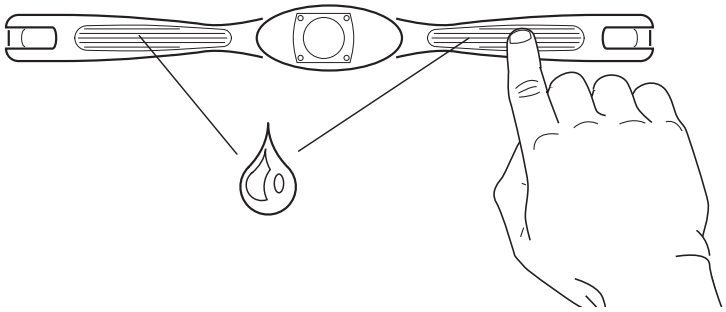
Durch Benutzung der integrierten Handpulssensoren, wird Ihnen Ihre aktuelle Herz-, bzw. Pulsfrequenz auf dem Display angezeigt. Umfassen Sie dazu während des Trainings beide Sensoren mit relativ festem Griff.



HINWEIS: Für die Herz-Frequenz gesteuerten Programme müssen Sie einen kabellosen Brustgurtsender benutzen. (s.S. 17).

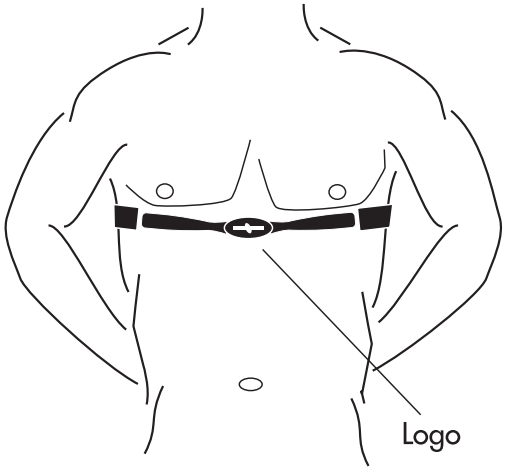
CARDIO PORT

Der Cardio Port ist kompatibel mit dem Unterhaltungsprotokoll wie beim Cardio Theater.



KABELOSER BRUSTGURT-SENDER

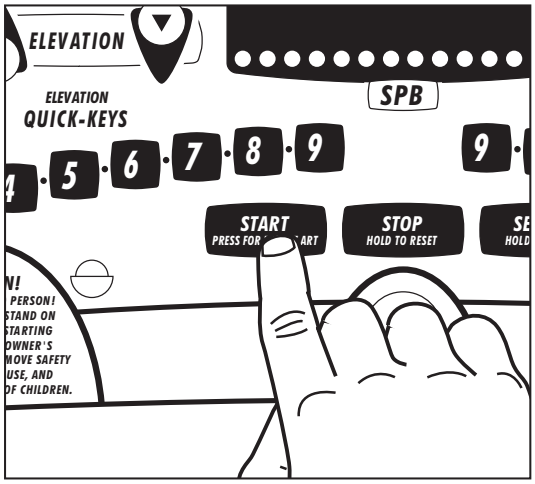
Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Vision Fitness Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.



Konsolenbedienung T9700S

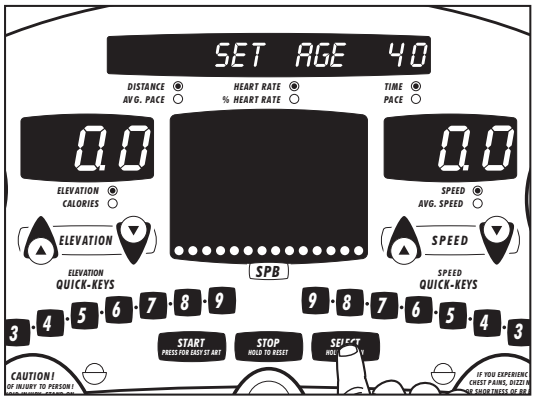
SCHNELLSTART

Drücken Sie die Start-Taste um Ihr Training zu beginnen



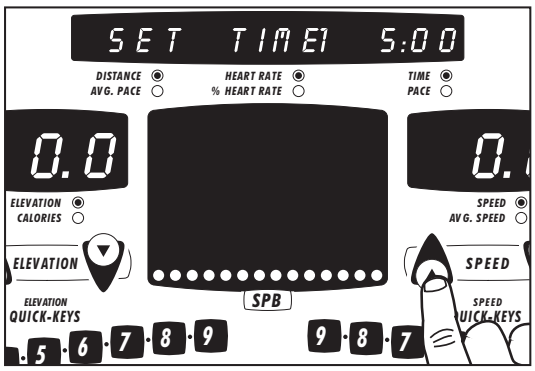
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



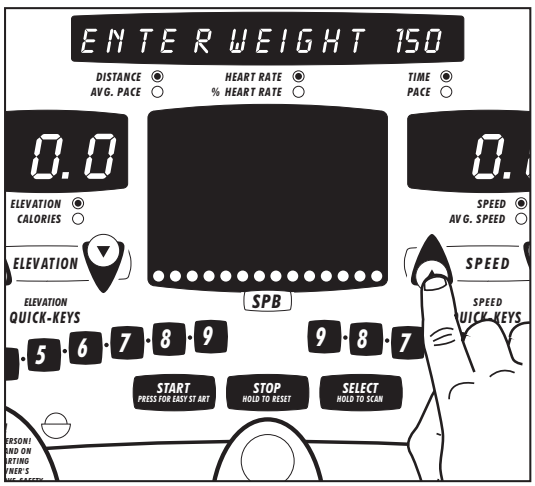
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT.



GEWICHTSEINGABE

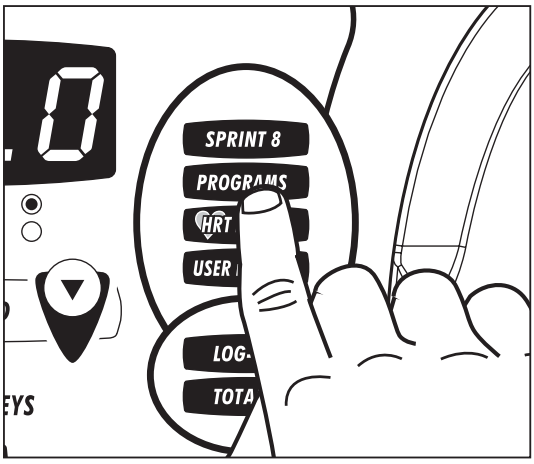
Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT und dann START, um zu beginnen. Die Punkteskala zeigt einen Countdown 3,2,1 und piept dann. Danach startet das Laufband.



T9700HRT FUNKTIONEN

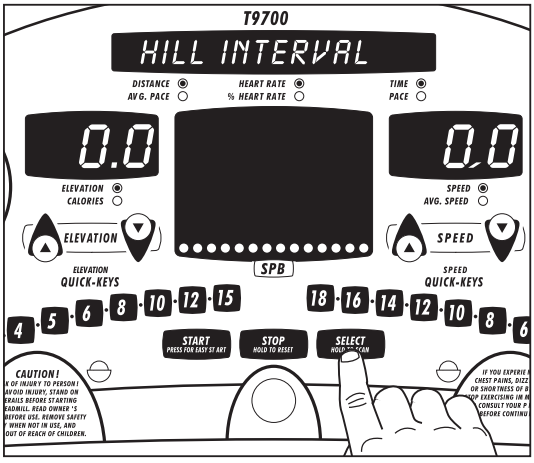
PROGRAMM-SCHNELLWAHLTASTEN

Die PROGRAMM-SCHNELLWAHL FUNKTION macht die Auswahl eines Programms schnell und leicht. Alles, was Sie zum Start eines Programms tun müssen, ist eine der entsprechenden Tasten zu drücken. Die SPINT 8 Taste führt Sie direkt zu diesem Programm. PROGRAMS, HRT PROGRAMS und USER PROGRAMS (Benutzer-Programme) bezeichnen Kategorien. Drücken Sie diese Tasten und benutzen dann die Pfeiltasten, um das spezielle gewünschte Programm auszuwählen.



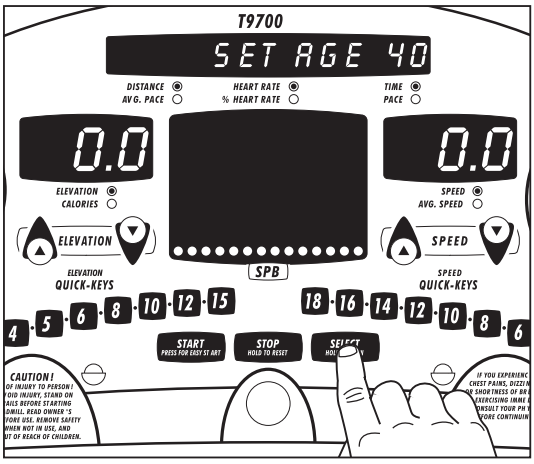
PROGRAMMWAHL

Sobald eine Programmkategorie gewählt wurde, nutzen Sie die Pfeiltasten, um das gewünschte Programm auszuwählen. Bestätigen Sie mit SELECT.



ALTERSEINGABE

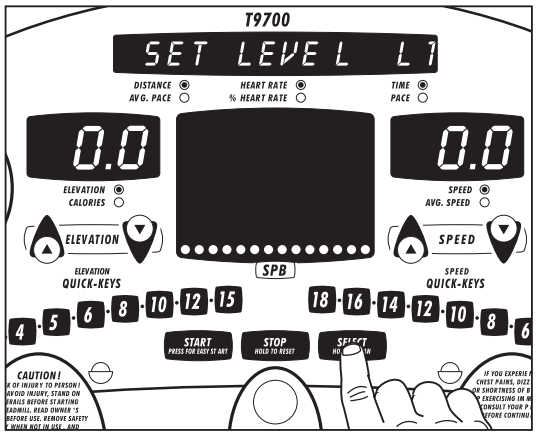
Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



T9700HRT FUNKTIONEN

TRAININGSINTENSITÄT (LEVEL) AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten die Trainingsintensität (Level) aus. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Fenster für die Steigungs- & Geschwindigkeitsanzeige wird die maximal mögliche Steigung und Geschwindigkeit für das ausgewählte Programm anzeigen. Das Alphanumerische Informationsfenster wird ebenso “LEVEL 1“, etc. anzeigen.



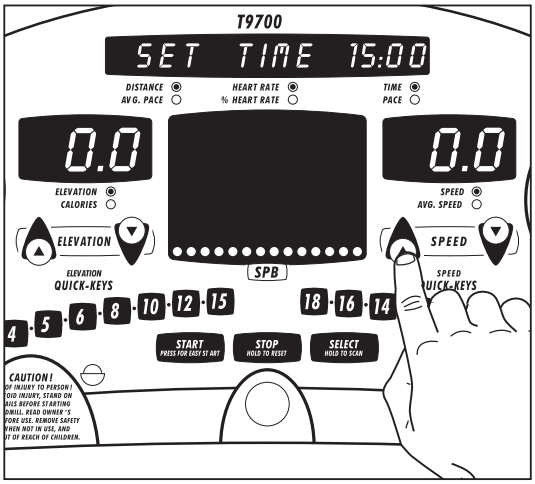
PROGRAMM LEVELS (TRAININGSINTENSITÄTEN)

Die meisten Programme haben 10 und das SPRINT 8 Programm sogar 17 Levels. Durch die zur Auswahl stehenden, unterschiedlichen Trainingslevels haben Sie die Möglichkeit die Trainingsintensität jederzeit Ihrem Fitnesszustand anzupassen. Normalerweise haben die Trainingslevels mit niedriger Intensität auch eine niedrigere und die mit höherer Intensität eine höhere Zahl. Zum Beispiel, L17 ist die höchste Level- und L1 die Anfänger –stufe. Wenn Sie ungewiss sind, wie fit Ihr Zustand ist, sollten Sie zunächst bei einem niedrigeren Level einstigen und die Trainingsintensität erst allmählich steigern.

HINWEIS: Alle Programme liefern, außer den sonstigen aufgeführten Vorteilen, einen positiven Nutzen für Ihre Ausdauer und Ihr Herzkreislauf-System.

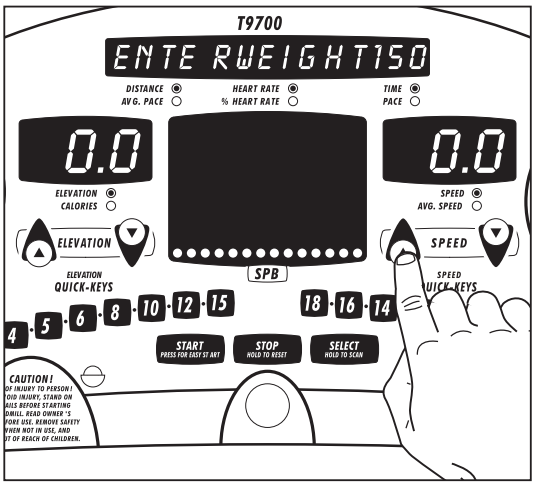
ZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT.



GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben und drücken Sie START. Das Alphanumerische Informationsfenster zeigt nun Ihr Gewicht an. Nachdem Sie START gedrückt haben, zeigt Ihnen die Matrix einen 3,2,1, Count-Down und "piept" anschließend. Danach beginnt das Band zu laufen.



T9700HRT PROGRAMME

SPRINT 8 GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSWECHSEL

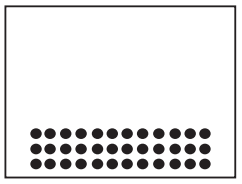
Sprint 8 ist ein Anaerobic – Intervall Programm. Es eignet sich besonders gut zum Training der Fast Twitch Muskelfasern (ziehen sich schneller zusammen, was vorteilhaft für Aktivitäten ist, die eine zwar kurzweilige, aber schnelle und kraftvolle Energiebereitstellung benötigen). Dieses Programm hilft, den Kampf mit Gewichtszunahme, Muskelabbau, Hautfalten und Energielosigkeit aufzunehmen. Es ist erwiesen, dass diese unerfreulichen Körperreaktionen ab spätestens 35 eintreten. S. Seite 23; SPRINT 8 Programm Details.

MANUAL

Manuelles Programm ohne Voreinstellungen.

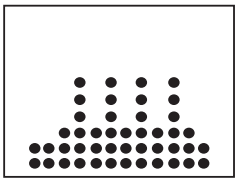
MUSCLE TONER • STEIGUNGSSWECHSEL

Verbessert Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch permanenten Steigungswechsel rauf und runter. Auf diese Weise wird beides, Herz und Muskulatur trainiert. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.



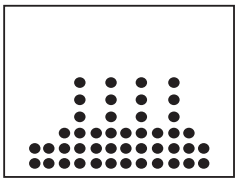
SPEED INTERVALLS • GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, durch Geschwindigkeitswechsel, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.



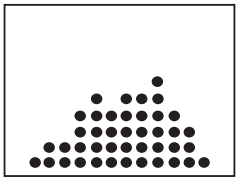
5K ELEVATION CHANGES • STEIGUNGSWECHSEL

Steigert Ihre allgemeine Fitness, simuliert einen 5 Kilometer Lauf mit Steigungen. Keine vorgegebene Trainingszeit.



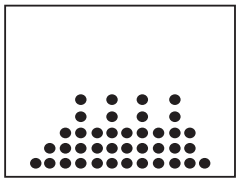
FATBURNER • STEIGUNGS- UND GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Hilft Ihnen Ihr Körpergewicht zu reduzieren, durch Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten vorprogrammiert.



PACER

Ein Rennen gegen die Konsoleanzeige. Bestimmen Sie die Streckenlänge und versuchen Sie den Pacer (Tempomacher Anzeige) „zu schlagen“ (schauen Sie auch auf Seite 24).



T9700HRT PROGRAMME

USING THE SPRINT 8 / SPRINT 8 PROGRAMM DETAILS

SPRINT 8 ist ein Anaerobic – Intervall Programm. Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campbell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com

Das SPRINT 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.
Das Programm beinhaltet die folgenden Phasen:

1. WARM UP / Aufwärmphase (3 Minuten)

Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

2. INTERVALL TRAINING (14:30)

Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen und wechselt dabei Geschwindigkeit und Steigung ab. Sieben Erholungsintervalle von 1 Minute, 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-sekündigen Sprintintervallen ab. Die Sprints erhöhen die Geschwindigkeit und die Steigung im dritten und fünften Intervall. Die Geschwindigkeit der Erholungsphasen ist ca. 3-5 km/h langsamer, als die während der Sprints. Die Steigung während der Erholungsphasen ist null. Sie können Ihre Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen, indem Sie die Geschwindigkeits- bzw. Steigungsschnellwahltasten oder die entsprechenden Pfeiltasten benutzen.

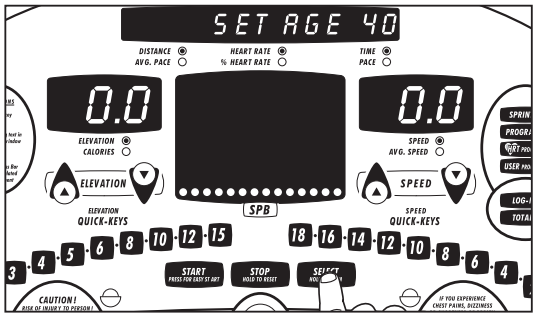
3. COOL DOWN (2:30)

Die Cool Down Phase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen. Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist, wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die

gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

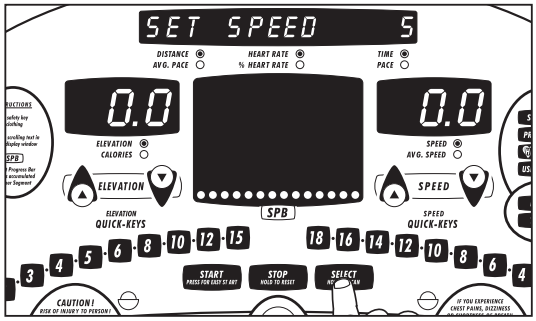
T9700HRT PROGRAMME
PACER PROGRAMM DETAILS

Das Pacer Programm (Tempomacher) ist ein motivierendes Programm, welches es Ihnen erlaubt ein Rennen gegen die Konsole anzutreten. Sie bestimmen Tempo und Strecke und kontrollieren die Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings selbst. Die oberste Punkte-Reihe in der Anzeige ist das vorgegebene Tempo. Sie selbst werden durch die blinkenden Punkte in der mittleren Reihe dargestellt. Die Punkte-Matrix zeigt permanent Ihren aktuellen Status an. Wie lange das Programm dauert, hängt davon ab, wie lange Sie brauchen Ihre gewählte Strecke zurückzulegen. Das Programm endet erst dann, wenn die Distanz überwunden ist.



ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.

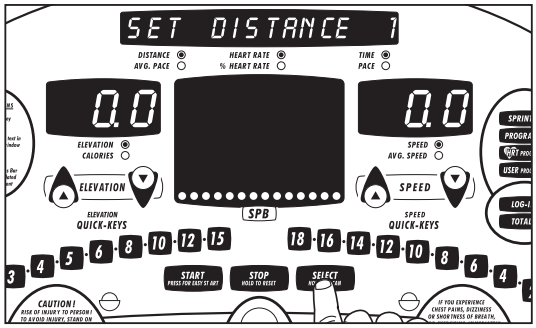


TEMPO AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um das Pacer-Tempo (Gegnerisches Tempo) zu bestimmen. Bestätigen Sie mit SELECT. Diese Geschwindigkeit wird während des Trainings konstant bleiben.

DISTANZ AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um die Pacer-Strecke (Gegner Distanz) zu bestimmen. Bestätigen Sie mit SELECT.



GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Der Gesamt-Kalorienverbrauch kann dann entsprechend Ihrer Gewichtsangabe berechnet werden.

STARTEN

Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

HINWEIS: Um die Herzfrequenz gesteuerten Programme nutzen zu können, benötigen Sie einen Brustgurtsender.

HRT WEIGHT LOSS GEWICHTSREDUZIERUNG (65% der maximalen Herzfrequenz)

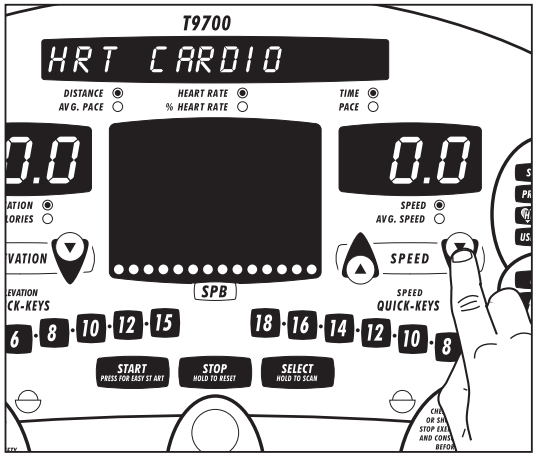
• STEIGUNGSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.
Das HRT Weight Loss Programm hält Sie permanent bei 65% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Es beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Nach der Aufwärmung wird das Band seine Steigung automatisch so einstellen, wie es Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Erst wenn Sie sich bei +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz eingependelt haben, piept das Laufband und das Programm zählt die Trainingszeit rückwärts (Count Down). Das Laufband wird Sie bei +/- 5 Schläge pro Minute in Ihrer Zielherzfrequenz halten. Während des gesamten Programmverlaufs können Sie die Geschwindigkeit selbst bestimmen.

HRT CARDIO HERZ-KREISLAUF AUSDAUER (80% der maximalen Herzfrequenz)

• STEIGUNGSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.
Das HRT Cardio Programm hält Sie permanent bei 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Es beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Nach der Aufwärmung wird das Band seine Steigung automatisch so einstellen, wie es Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Erst wenn Sie sich bei +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz eingependelt haben, piept das Laufband und das Programm zählt die Trainingszeit rückwärts (Count Down). Das Laufband wird Sie bei +/- 5 Schläge pro Minute in Ihrer Zielherzfrequenz halten. Während des gesamten Programmverlaufs können Sie die Geschwindigkeit selbst bestimmen.



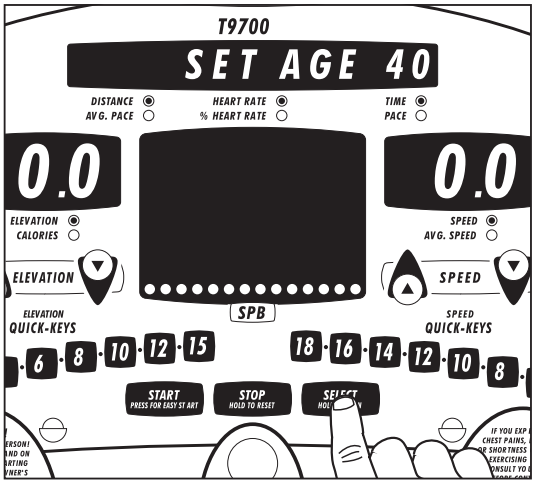
BEACHTEN SIE: Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um Ihr Programm zu starten oder befolgen Sie die Instruktionen auf dem Display.

AUSWAHL DES HRT WEIGHT LOSS & HRT CARDIO PROGRAMMS

Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT WEIGHT LOSS oder HRT CARDIO mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT.

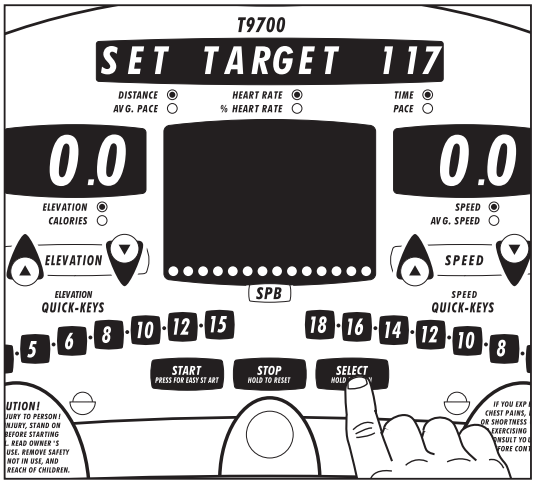
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



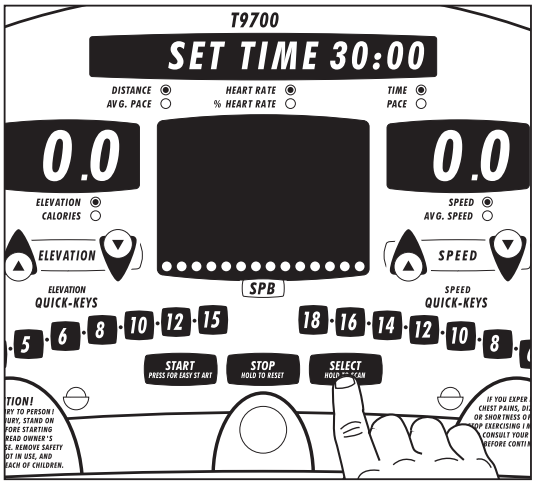
ZIELHERZFREQUENZ BESTIMMEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre Zielherzfrequenz einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT.



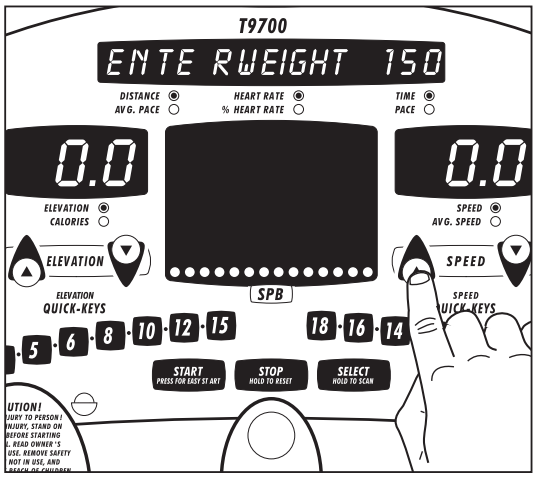
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Minimum für dieses Programm sind 5 Minuten. Drücken Sie dann START, um Ihr Training zu beginnen. Oder, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort, wenn Sie zusätzlich Ihr Gewicht eingeben möchten.



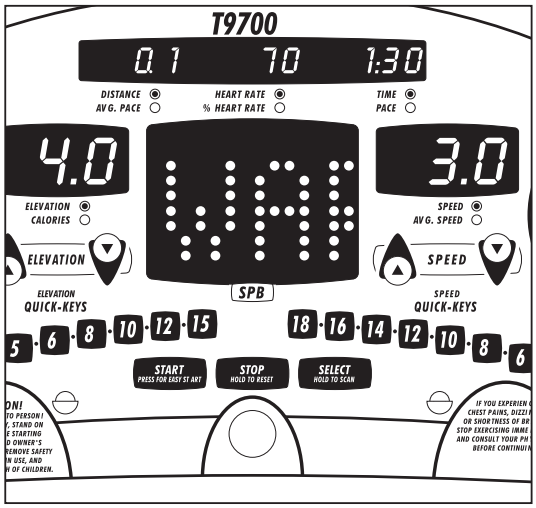
GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben und drücken Sie START. Das Alphanumerische Informationsfenster zeigt nun Ihr Gewicht an. Nachdem Sie START gedrückt haben, zeigt Ihnen die Matrix einen 3,2,1, Count-Down und "piept" anschließend. Danach beginnt das Band zu laufen.



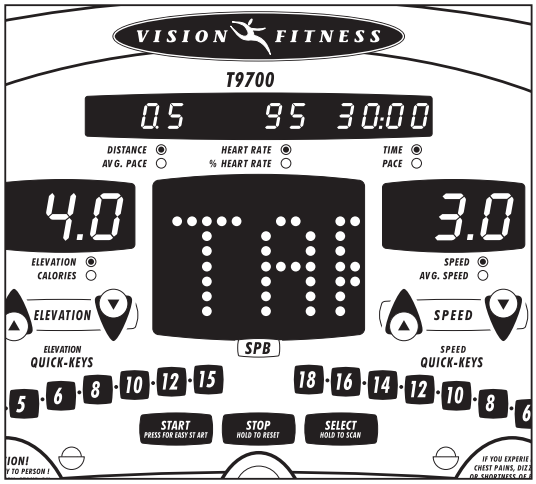
WARM UP MODUS

Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.).
Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um die eingegebene Zielherzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das „eigentliche“ Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.



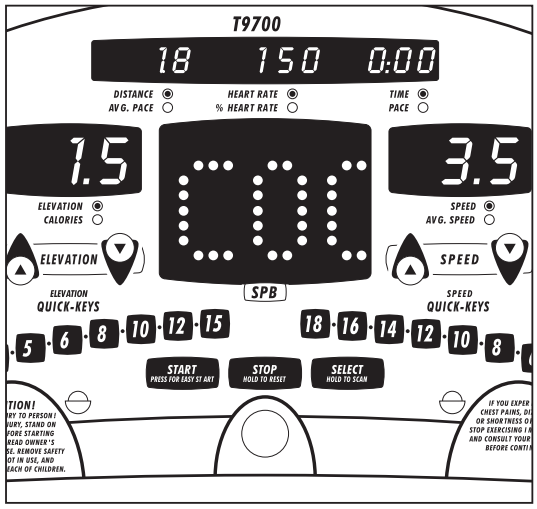
PROGRAMM MODUS

Das Laufband wird Sie nun automatisch während der gesamten Trainingszeit per Steigungsanpassung in Ihrer Zielherzfrequenz halten.



COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster "COOL DOWN" angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



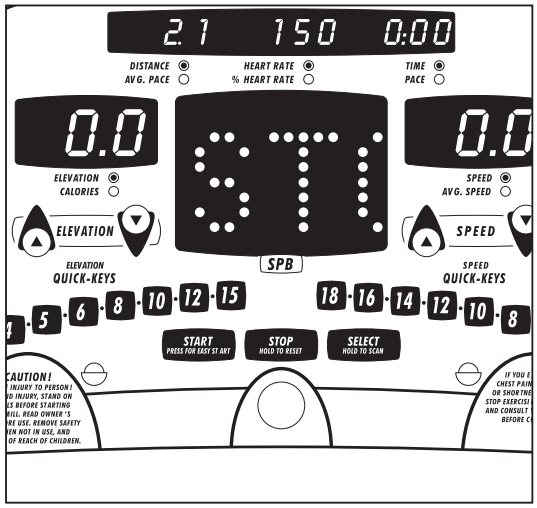
TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.

ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

• Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung nicht.

• Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.



• Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Wenn die Steigung bei 0% angekommen ist, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurückgehen.

• Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt.

Beachten Sie: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

T9700HRT Funktionen

HRT ENDURANCE AUSDAUER

• STEIGUNGSWECHSEL & GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt..

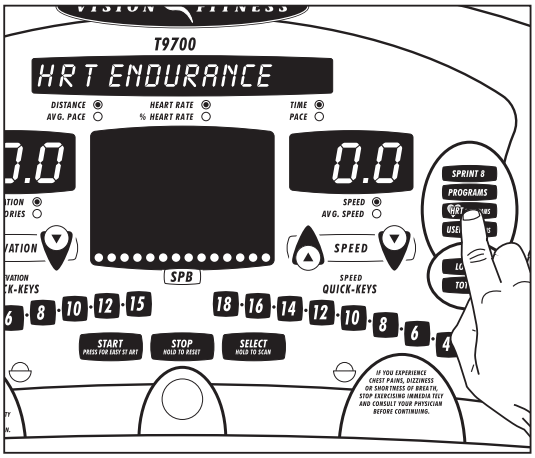
(Das Programm startet nicht, bevor die Zielherzfrequenz erreicht wurde)

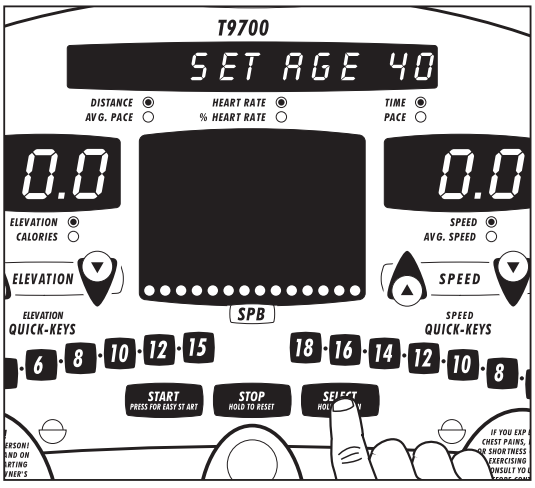
Das HRT Endurance hat eine manuell einstellbare Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Dies gilt dann nicht mehr für das Programm selbst. Sobald Sie +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz erreicht haben, wird das Band seine Steigung und Geschwindigkeit automatisch so einstellen, wie es +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Zunächst wird Ihre Zielherzfrequenz durch Veränderung der Geschwindigkeit rauf oder runter kontrolliert, danach über die Steigung. Und immer wieder abwechselnd das gesamte Programm hindurch.

BEACHTEN SIE: Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um Ihr Programm zu starten oder befolgen Sie die Instruktionen auf dem Display.

AUSWAHL DES HRT ENDURANCE PROGRAMMS

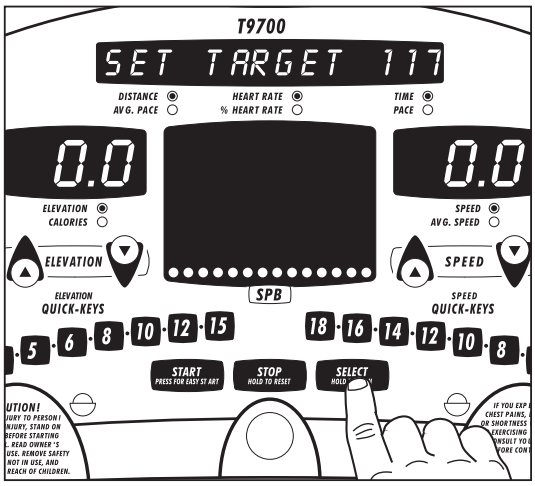
Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT ENDURANCE mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT ALTERSEINGABE Geben Sie Ihr Alter mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Bestätigen Sie mit SELECT. Die Altersangabe wird genutzt, um die Ihres Alters entsprechende maximale Herzfrequenz festzulegen.





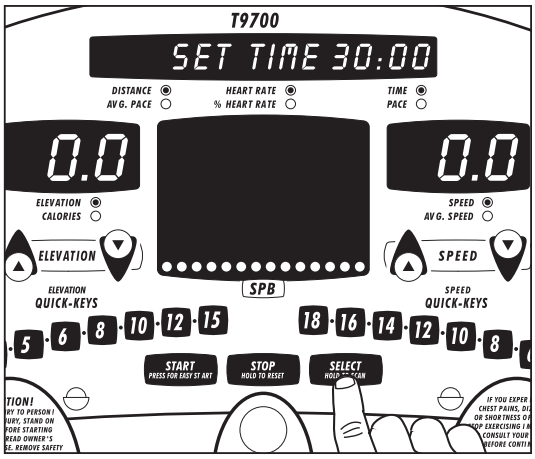
EINGABE ZIELHERZFREQUENZ

(S. Seite 39, um Ihre persönliche Zielherzfrequenz zu bestimmen). Geben Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Bestätigen Sie mit SELECT.



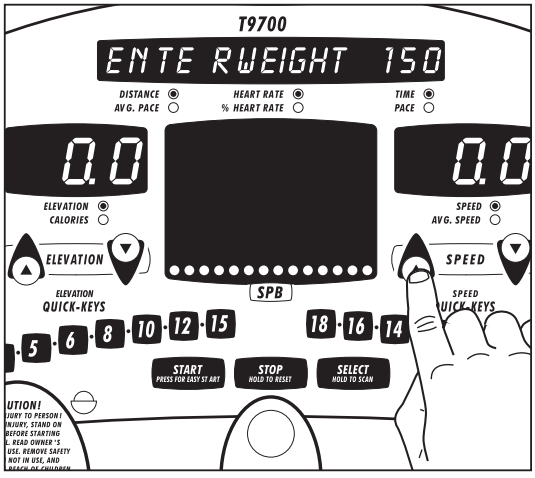
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 30Minuten. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Minimum für dieses Programm sind 5 Minuten. Drücken Sie dann START, um Ihr Training zu beginnen. Oder, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort, wenn Sie zusätzlich Ihr Gewicht eingeben möchten.



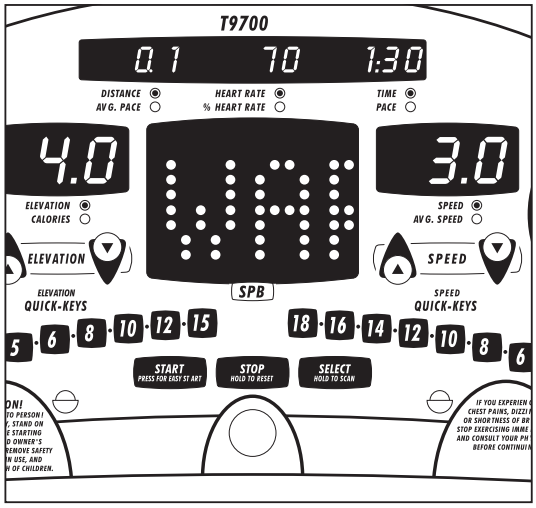
GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT und dann START, um zu beginnen. Die Punkteskala zeigt einen Countdown 3,2,1 und piept dann. Danach startet das Laufband.



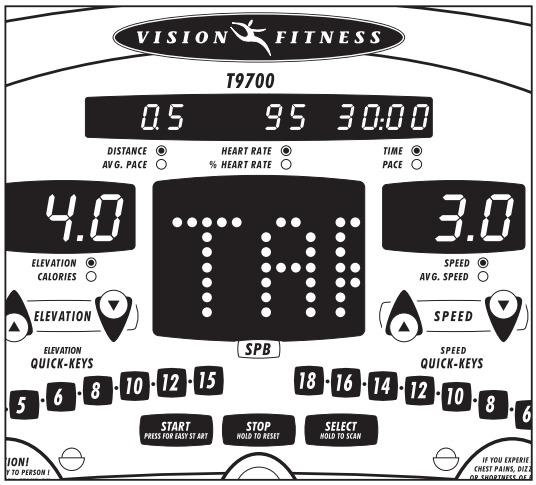
WARM UP MODUS

Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.).
Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um die eingegebene Zielherzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das „eigentliche" Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.
HINWEIS: Im Matrix Fenster erscheint: "Zielherzfrequenz erreicht".



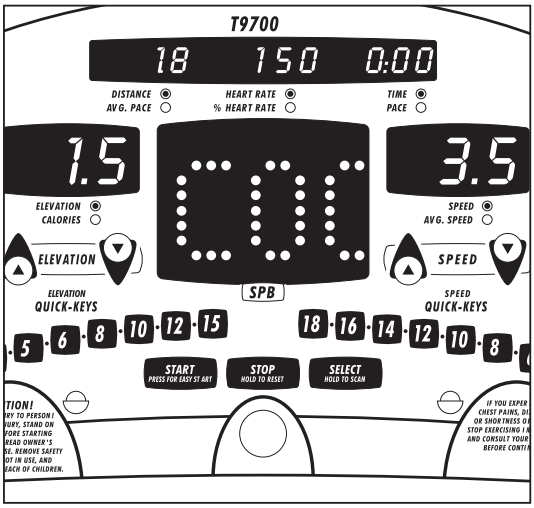
PROGRAMM MODUS

Das Laufband wird nun während des gesamten Programmverlaufs die Steigung und Geschwindigkeit automatisch so anpassen, das Sie in Ihrem Herz-Frequenz - Zielbereich bleiben. Zunächst wird es die Geschwindigkeit anpassen, dann die Steigung, niemals beides zur selben Zeit.



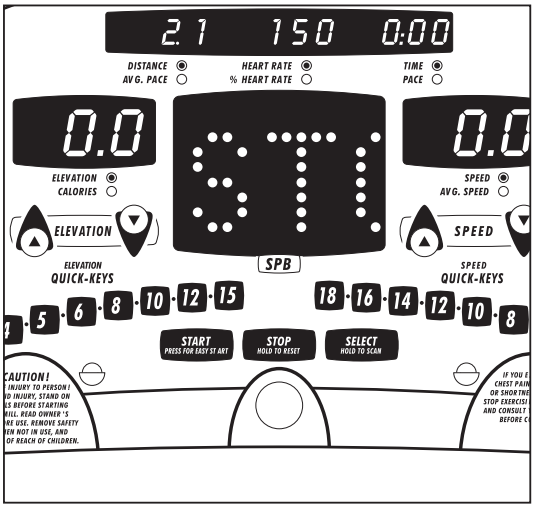
COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster "COOL DOWN" angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.



ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

• Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit nicht.

• Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.

• Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Befindet sich das Laufband in der
Steigung, so wird diese auf 0% zurückgeführt. Ist die Herzfrequenz dann immer noch 15 Schläge über der Zielherzfrequenz, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurückgehen.

• Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt.

Beachten Sie: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

T9700HRT Funktionen

HRT INTERVAL ? GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

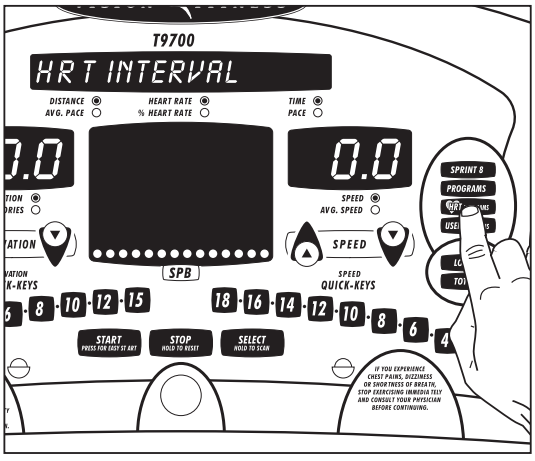
Das HRT Interval Programm beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, bis Sie 85% Ihrer Zielherzfrequenz erreicht haben. Während der Aufwärmphase können Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen. Sobald Sie 85% erreicht haben, wird das Band beides, die Geschwindigkeit und die Steigung so anpassen, dass Sie für Ihr Work (Arbeits-) Intervall bei 95-100% Ihrer Zielherzfrequenz +/- 5 Schläge, liegen. Die beiden ersten Work-Intervalle liegen bei 95% und die übrigen bei 100% Ihrer Zielherzfrequenz. Sobald Sie die erwünschte Zielherzfrequenz erreicht haben, beginnen die Arbeitsintervalle mit der Dauer von einer Minute. Nach jedem Work-Intervall folgt ein Erholungsintervall (Recovery), wobei das Band die Geschwindigkeit wiederum so anpasst, dass Sie wieder runter auf 85% gehen. Das Programm wird so immer im Wechsel fortfahren, bis die Zeit um ist. Die einzelnen Intervalle sind nachfolgend aufgeführt.

WARM UP	WORK INTERVAL	RECOVERY INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVERY INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVERY INTERVAL
USER CONTROLS SPEED AND ELEVATION TO 85% OF TARGET HEART RATE	95% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE	95% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE	100% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE

REPEAT WORK INTERVAL AT 100% TARGET HEART RATE & RECOVERY INTERVAL AT 85% TARGET HEART RATE UNTIL TIME RUNS OUT

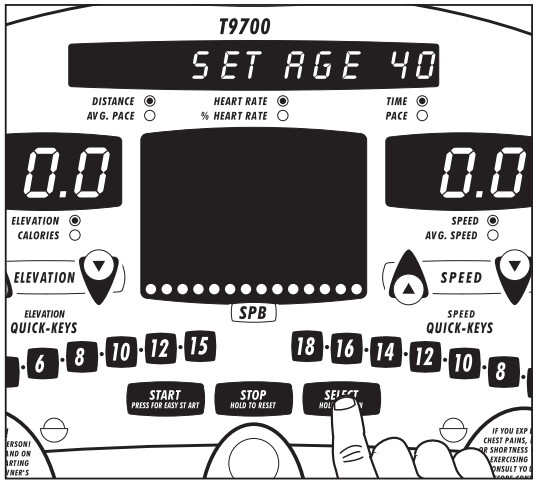
AUSWAHL DES HRT INTERVAL PROGRAMMS

Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT INTERVAL mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT



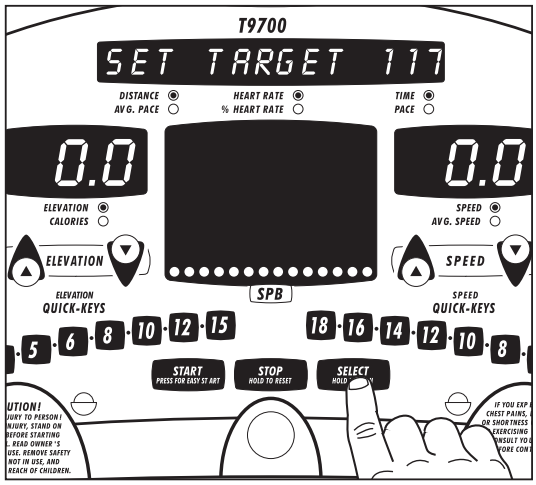
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



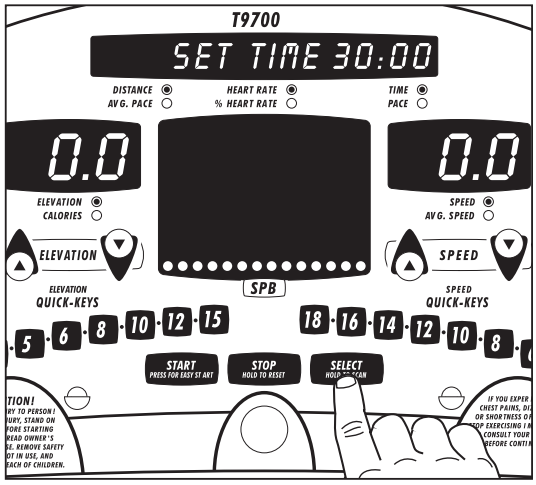
EINGABE ZIELHERZFREQUENZ

(S. Seite 39, um Ihre persönliche Zielherzfrequenz zu bestimmen). Geben Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Dies wird die maximale Belastung während der Intervalle sein. Bestätigen Sie mit SELECT.



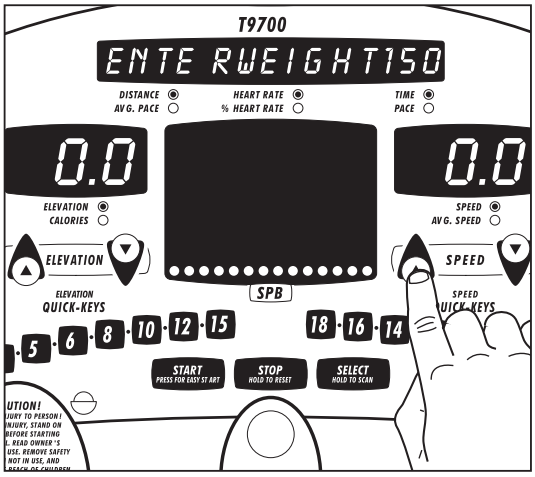
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT.



GEWICHTSEINGABE

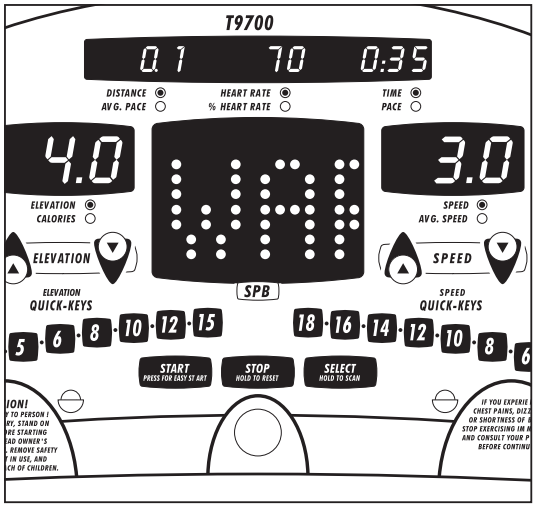
Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT und dann START, um zu beginnen. Die Punkteskala zeigt einen Countdown 3,2,1 und piept dann. Danach startet das Laufband.



WARM UP MODUS

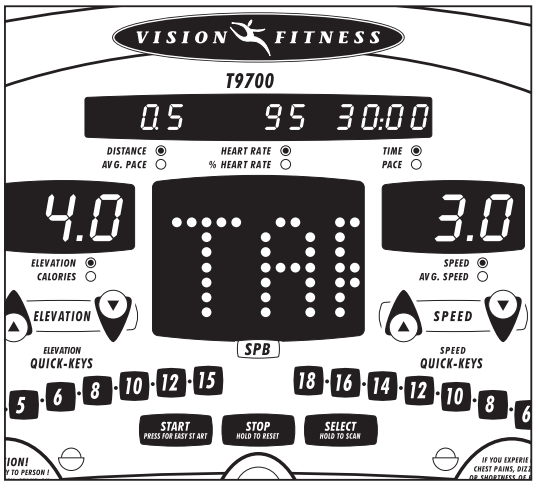
Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.). Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das “eigentliche“ Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.

HINWEIS: Im Matrix Fenster erscheint: “Zielherzfrequenz erreicht“.



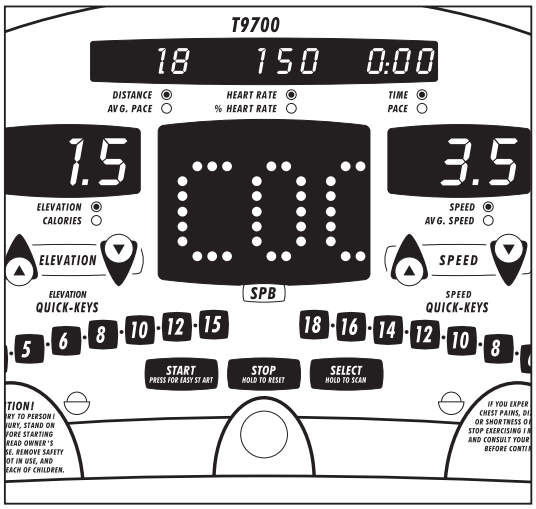
PROGRAMM MODUS

Das Laufband wird nun während des gesamten Programmverlaufs die Geschwindigkeit automatisch so anpassen, das Sie in Ihrem Herz-Frequenz Zielbereich bleiben und zwar für das Erholungs-, sowie das Arbeits-Intervall. Dies wird während des gesamten Programmverlaufs so bleiben.



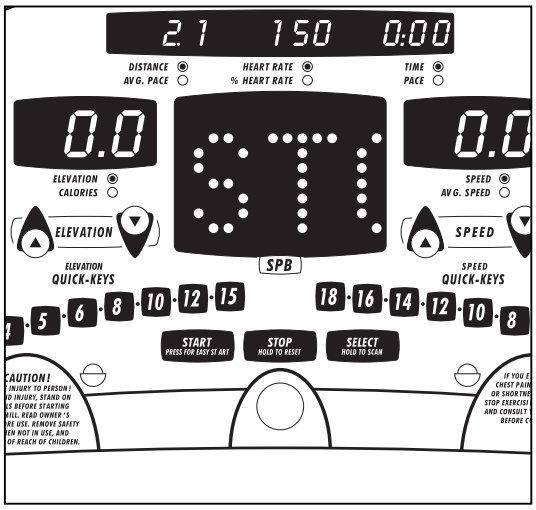
COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster "COOL DOWN" angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.



ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

• Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit nicht.

• Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.

• Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Befindet sich das Laufband in der Steigung, so wird diese auf 0% zurückgeführt. Ist die Herzfrequenz dann immer noch 15 Schläge über der Zielherzfrequenz, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurückgehen.

• Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt. Beachten Sie: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

EMPFEHLUNG FÜR DAS HERZFREQUENZ TRAINING

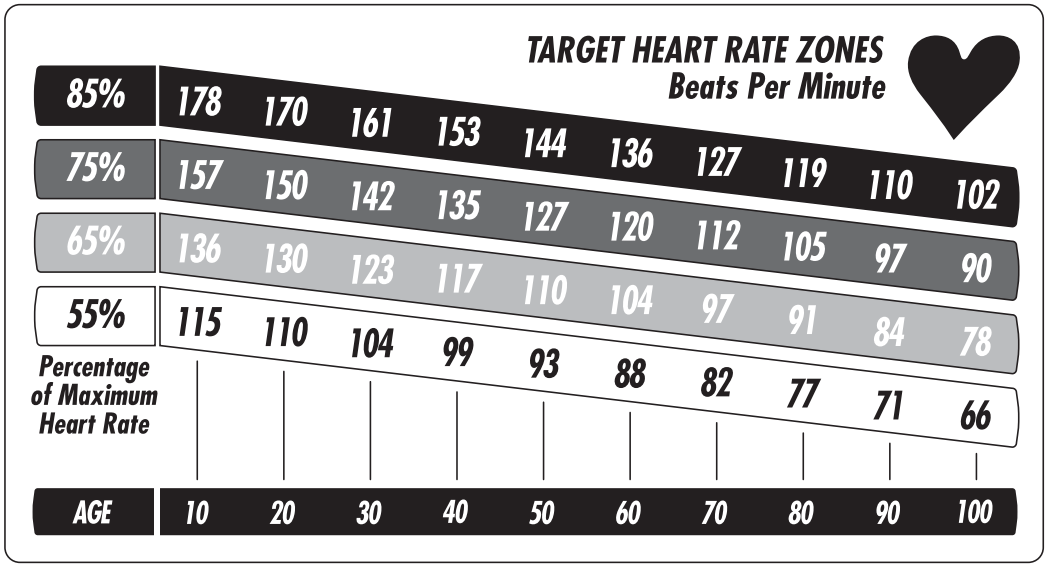
Um mit dem Herzfrequenz Programm zu trainieren, entnehmen Sie aus der unteren Grafik die für Sie bestimmte Herzfrequenz und stimmen diese zuerst im manuellen Modus ab, bevor Sie anschließend mit dem HRT Programm beginnen.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Zwei
Methoden die Trainingsintensität zu messen, sind die Herzfrequenzzielzone und die subjektive Beurteilung (Sprechtest).

HERZFREQUENZ –ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55% bis 85% Ihrer maximalen Pulsrate liegen. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.



SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER BELASTUNGINTENSITÄT

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der sogenannten „Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewannt werden.

BORG-SKALA

0 Keine Belastung
0,5 Sehr, sehr schwach
1 Sehr schwach
2 schwach
3 Moderat
4 etwas stärker
5 Stark
6
7 Sehr stark
8
9
10 Sehr, sehr stark
Maximal

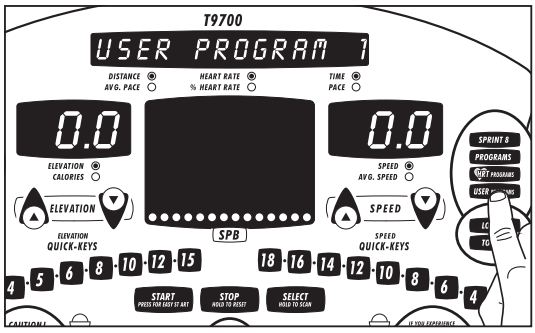
Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

SPRECH-TEST

Der sogenannte "Sprech-Test" ist einfach und schnell durchführbar. Wenn Sie sich während des Trainings nicht mühelos unterhalten können, ohne kurzatmig zu werden, trainieren Sie zu intensiv.

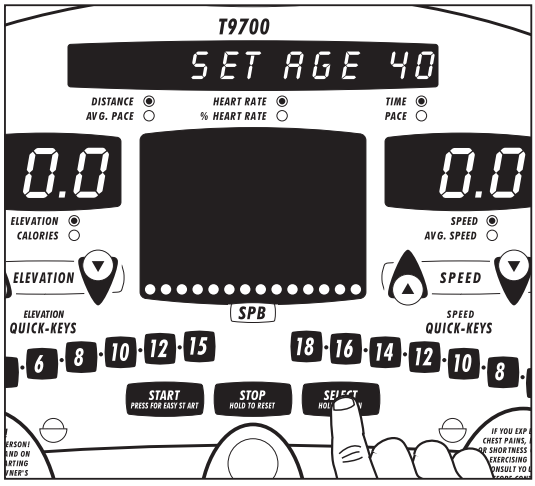
BENTUTZER PROGRAMME U1 – U3

Gestalten Sie ihr eigenes Programm mit Ihrer Wunsch-Geschwindigkeit und Steigung. Jedes Programm besteht aus 20 frei gestaltbaren Intervallen. Sie können Ihr Programm somit genau Ihren Trainings-Zielen und Ihrem Trainings-Niveau anpassen.



BENUTZERPROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie ein Benutzerprogramm (U1 – U3) aus. Drücken Sie User Programs/ Benutzerprogramme und wählen Sie anschließend mit den Pfeiltasten 1,2 oder 3.

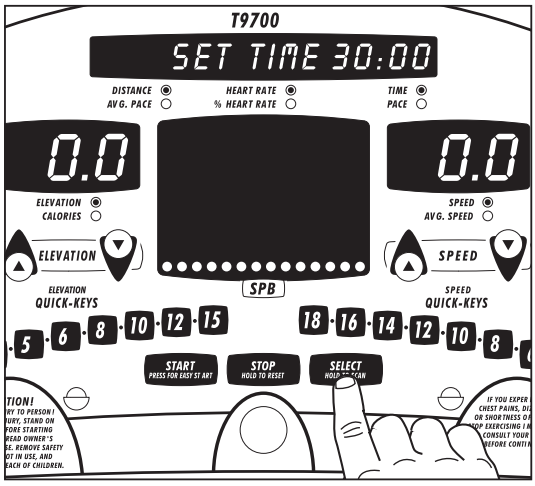


EINGABE ALTER

Geben Sie mit Hilfe der / Tasten Ihr Alter ein und bestätigen dieses mit der SELECT Taste. Das Körpergewicht wird zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz benötigt.

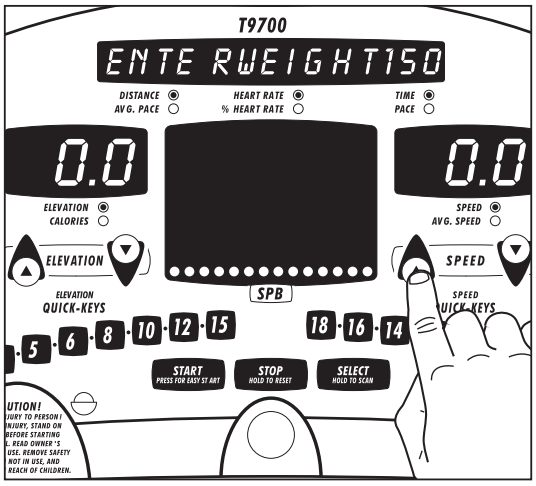
PROGRAMM ZEIT

Wählen Sie mit Hilfe der / Tasten Ihre Trainingszeit aus und bestätigen diese mit der SELECT Taste um die Trainingszeit zu speichern.



KÖRPERGEWICHT-EINGABE

Geben Sie mit Hilfe der / Tasten Ihr Körpergewicht und bestätigen dieses mit der SELECT Taste.

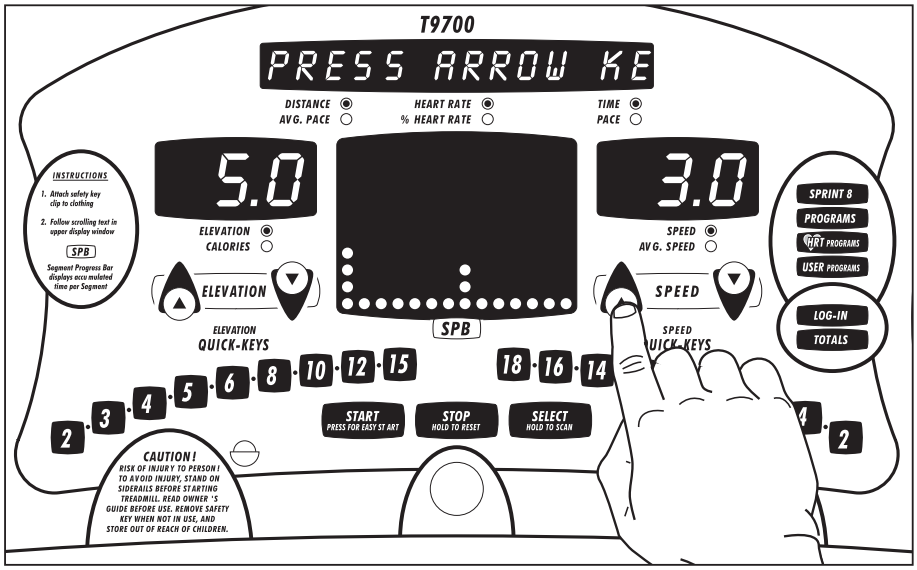


GESCHWINDIGKEIT EINGABE

Das erste Intervall beginnt zu blinken. Wählen Sie mit Hilfe der / Geschwindigkeits-Tasten die Geschwindigkeit des ersten Segments aus.

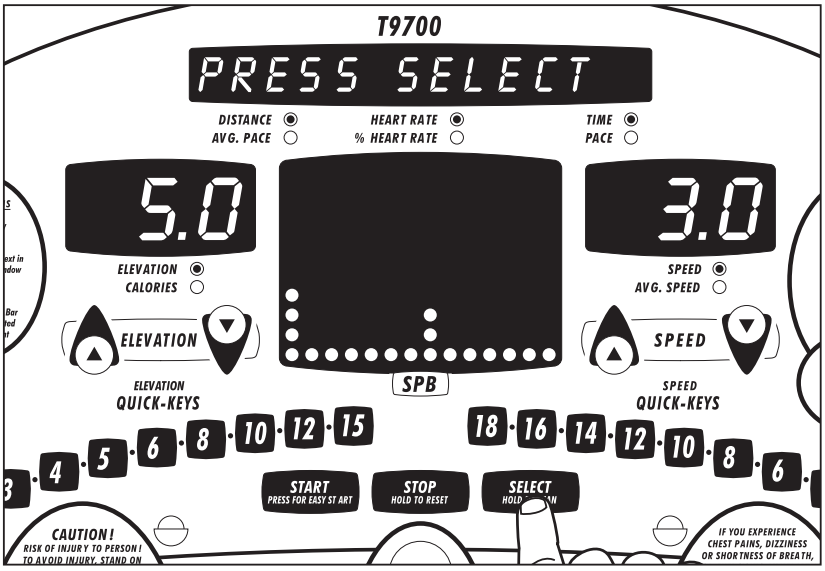
STEIGUNGS EINGABE

Wählen Sie dann mit Hilfe der / Steigungs-Tasten die Steigung des ersten Intervalls aus.



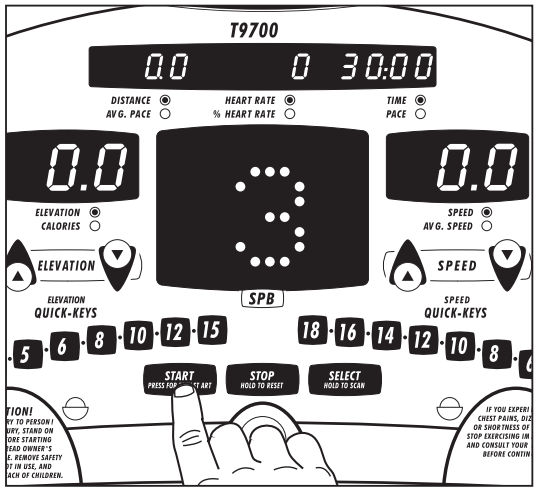
DATEN SPEICHERN

Drücken Sie nun die SELECT Taste um das erste Intervall zu speichern. Wiederholen Sie nun den Vorgang mit den nächsten Intervallen, bis Sie alle Intervalle programmiert haben.



STARTEN

Beginnen Sie nun Ihr selbst programmiertes Programm durch drücken der START-Taste.

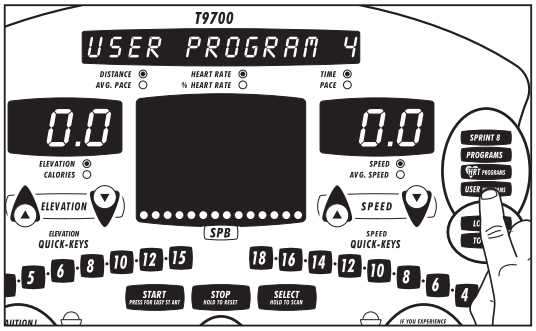


BENUTZERPROGRAMM 4 UND 5

Diese beiden Benutzerprogramme ermöglichen Ihnen die Trainingswerte aus Ihrem Lieblingsprogramm zu speichern.
Das Programm speichert Änderungen, die Sie während dem Training vornehmen.

PROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie User Programs/ Benutzerprogramme und anschließend mit den Pfeiltasten Programm 4 oder 5. Halten Sie die Select-Taste gedrückt bis Beep-Signal ertönt.



EINGABE PROGRAMM

Wählen Sie ein Programm aus. HRT Programme sind nicht mit den Benutzerprogrammen kompatibel.
(Hinweise zur Auswahl eines Programmes finden Sie auf Seite 22)

START

Wenn Sie nun ihr Programm eingestellt haben drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen. Die Konsole speichert alle 10 Sekunden ihren Trainingsverlauf; die maximale Trainingszeit beträgt 99 Minuten. Zum Beenden drücken Sie die Stop-Taste.

PROGRAMM SPEICHERN

Nachdem Sie die Stop-Taste zum Beenden gedrückt haben, fordert die Konsole Sie auf die Select-Taste gedrückt zu halten bis ein Signalton ertönt. Das Programm ist anschließend gespeichert.

TRAININGSPROGRAMM WIEDERHOLEN

Sie können das eben gespeicherte Programm durch anwählen USER/Benutzer4 oder 5 und Bestätigung mit Select (Select Taste nicht gedrückt halten) wiederholen.

PROGRAMM 4 UND 5 LÖSCHEN

Durch Auswählen von USER/BENUTZER 4 oder 5 und anschließendem gedrückt halten der Select-Taste werden die vorigen gespeicherten Verläufe gelöscht und Sie können nun mit der Speicherung eines anderen Programm beginnen.

Benutzertechnische Einstellungen

Ihr Laufband bietet die Möglichkeit die nachstehend aufgeführten benutzertechnischen Einstellungen vorzunehmen und zu speichern. Drücken Sie die Select-Taste und die Geschwindigkeits-Pfeiltaste runter gleichzeitig für ca. 5 Sekunden, während sich das Laufband im Programmauswahlmodus befindet, um in den Einstellmodus zu gelangen. Im Display erscheint nun User Mode. Mit den Steigungspfeiltasten können Sie zwischen den verschieden Einstellungsfunktion wählen, um eine Einstellung durchzuführen wählen Sie diese mit der Start-Taste an. Drücken Sie die Stop-Taste um den Einstellungsbereich zu verlassen.

Units / Einheiten

P6. Wählen Sie mit den Geschwindigkeitspfeiltasten zwischen zwei möglichen Einheiten (Metrisch und Englisch). Wird ein MI angezeigt, so ist die ausgewählte Einheit Miles/ Hour (mph). Bei einem KM ist die ausgewählte Einheit Kilometer/Stunde (km/h).
Halten Sie die Select-Taste gedrückt um die Änderungen zu speichern.
Beachten Sie: Das Ändern der Einheit wirkt sich auf die Gewichtsanzeige aus und löscht die gespeicherten Benutzerprogramme. Führen Sie anschließend eine Auto Calibration durch.

Max Time/ Maximale Zeit

P7. Wählen Sie mit den Geschwindigkeitspfeiltasten die maximale Zeit aus und speichern diese erneut durch gedrückt halten der Select-Taste.

Default Weight / Gewichtsvorgabe

P8. Wählen Sie mit den Geschwindigkeitspfeiltasten die Gewichtsvorgabe aus und speichern diese erneut mit der Select-Taste.

Accumulated Time / Trainingszeit

P9 zeigt die Trainingszeit in Stunden an. Die Geschwindigkeitspfeiltasten sind in diesem Fall ohne Funktion, es gibt keine
Einstellungsmöglichkeit. Dr¨¹cken Sie die Stop-Taste um die Anzeige zu verlassen.

Accumulated Distance / Gesamtstrecke

P10 zeigt die Gesamtlaufstrecke in Meilen oder Kilometer. Die Geschwindigkeitspfeiltasten sind in diesem Fall ohne Funktion,
es gibt keine Einstellungsmöglichkeit. Dr¨¹cken Sie die Stop-Taste um die Anzeige zu verlassen.

Pause Time / Pausenzeit

P14. Die Pausenzeit ist ¨¹ber die Pfeiltasten einstellbar zwischen 20 Sekunden und 10 Minuten. Zum Speichern die Select-Taste gedr¨¹ckt halten.

Default Time / Zeitvorgabe

P15. Die voreingestellte Zeit ist wählbar zwischen 10-99 Minuten. Zum Speichern die Select-Taste gedr¨¹ckt halten.

Default Age / Altersvorgabe

P16. Das voreingestellte Alter ist einstellbar mit den Pfeil-Tasten und wird ebenfalls durch gedr¨¹ckt halten der Select-Taste gespeichert.

Elevation Errors / Steigungs Error

P17. Ermöglicht dem Benutzer einen Steigungs-Error zu beseitigen und die Steigungseinstellung auszuschalten. Zum Speichern die Select-Taste gedr¨¹ckt halten.

Scroll Speed / Lauftext

P18. Die Geschwindigkeit des Lauftextes ist voreingestellt auf Stufe 2. Mit den Pfeiltasten ist die Geschwindigkeit einstellbar zwischen Stufe 1-5. Die Select-Taste gedr¨¹ckt halten zum Speichern.

Deck Lubrication Message / Deckschmierung

P19. Es wird angezeigt ob eine Deckbehandlung bzw Schmierung erforderlich ist. Solange eine 0 im rechten Fenster angezeigt wird ist keine Behandlung erforderlich. Sobald eine 1 angezeigt wird muss das Deck mit Silikongleitmittel nachbehandelt werden.

Clean Treadmill Message / Laufbandreinigung

P20. Es wird angezeigt ob eine Laufbandreinigung erforderlich ist. Solange eine 0 angezeigt wird ist keine Reinigung erforderlich, erst bei anzeige einer 1 sollte das Laufband gereinigt werden. Setzen Sie die Anzeige mit den Geschwindigkeitspfeiltasten auf 0 zurück und speichern Sie durch Drücken der Select-Taste.
Um den Einstellungsbereich zu verlassen ist ein erneutes Drücken der Stop-Taste erforderlich.

Check Motor Brushes Message / Motorkontrolle

P21 zeigt an ob die Kohlebürsten vom Motor kontrolliert werden müssen. Solange eine 0 angezeigt wird ist keine Kontrolle erforderlich, erst bei anzeige einer 1 sollte der Motor kontrolliert werden. Setzen Sie die Anzeige mit den Geschwindigkeitspfeiltasten auf 0 zurück und speichern Sie durch Drücken der Select-Taste.
Um den Einstellungsbereich zu verlassen ist ein erneutes Drücken der Stop-Taste erforderlich.

Auto-Calibration

Beachten Sie, dass Sie nicht auf der Lauffläche stehen während die Auto-Calibration durchgeführt wird.

Die Auto-Calibration ist ein Unterpunkt der benutzertechnischen Einstellungen. Wählen Sie diese wie auf Seite 44 beschrieben aus. Bestätigen Sie die Auto-Calibration durch Drücken der Start-Taste.

Drücken Sie erneut Start um mit der 3-5 minütigen Auto-Calibration zu beginnen. Das Laufband durchläuft nun selbständigverschiedene Geschwindigkeiten und Steigungen. Die jeweiligen Geschwindigkeiten werden im rechten und die Steigungen im linken Fenster angezeigt.
Am Ende der Auto-Calibration bleibt das Laufband im Anfangs- Startmodus stehen, damit ist die Auto-Cal. Abgeschlossen.

Exit User Engineering Mode / Menü verlassen

P22. Wählen Sie Exit und bestätigen Sie mit Start das Verlassen des Menü.

FEHLERSUCHE

Vision Fitness – Laufbänder sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Trotzdem, sollte irgendein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG : Überprüfen Sie, ob das Kabel richtig eingesteckt ist, und ob das Laufband eingeschaltet ist.
PROBLEM: Das Laufband schaltet sich ohne ersichtlichen Grund ab.
LÖSUNGSVORSCHLAG : Die aufgetragene Wachsschicht nimmt ab und muss erneuert werden; kontaktieren Sie ihren Vision Fitness Händler oder unsere Service Hotline. 02234-9997-100.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.
LÖSUNGSVORSCHLAG : Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel während des Hochfahrens nicht etwas aus der Steckdose herauszieht.

PROBLEM: Das Laufband liegt nicht mittig.
LÖSUNGSVORSCHLAG : Vergewissern Sie sich 1., dass das Laufband eben steht und 2.,dass das Laufband gespannt ist.

PROBLEM: Die Laufmatte bewegt sich bis zu 7mm aber berührt nicht die Seitenschienen.
LÖSUNG : Kein Defekt. Dies ist normal und verursacht keinen Schaden.

PROBLEM: Eine Fehlermeldung wird angezeigt. Eine solche Meldung besteht aus einem E und einer Nummer (Beispiel: “E5“)
LÖSUNG : Kontaktieren Sie unsere Service Hotline. 02234-9997-100.

HINWEIS : Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Vision Fitness – Kundenservice unter 02234-9997-100.

Mögliche Fehlerquellen Ihrer Pulsmessung per Brustgurt

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Transmitter (Sender) und Receiver (Empfänger) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.
BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

Häufig gestellte Fragen

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal?

Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

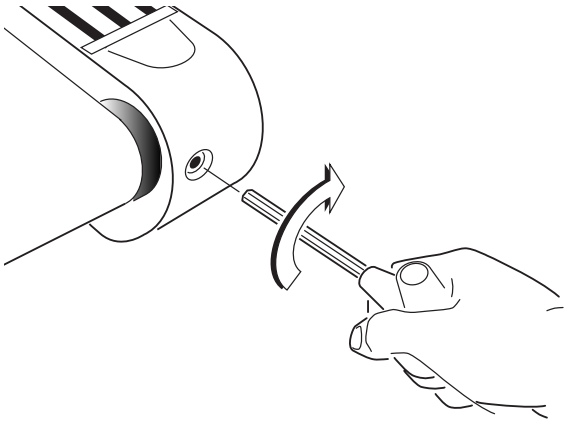
Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?

Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Style Fitness GmbH unter 02234-9997-100. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

Bandeinstellung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Achtkantschraubers, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6mm vom Deck entfernt ist.



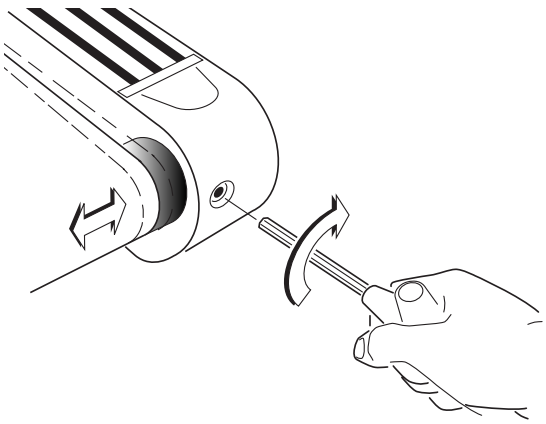
Laufbandzentrierung

Wenn die Lauffläche nach rechts gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Wenn die Lauffläche nach links gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Ist die Lauffläche zu weit nach links gerutscht:
1) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

Ist die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht:
1) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.



Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Aufwärmen

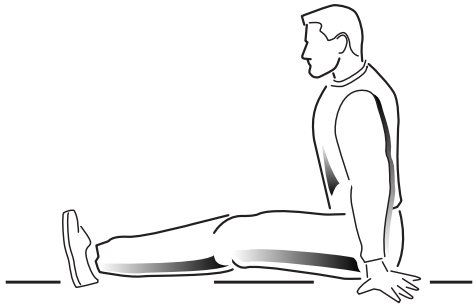
Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Trainingsgerät benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand trainieren.

Abkühlen

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die beschriebenen Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen

Dehnen

Vor dem Training auf dem Fitness Laufband sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch.

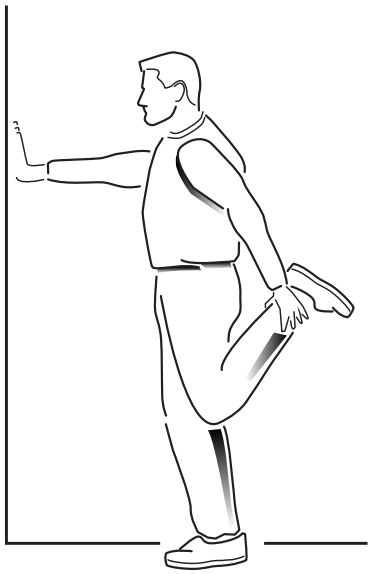


Dehnung der Beinbeuger (Bizeps)

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

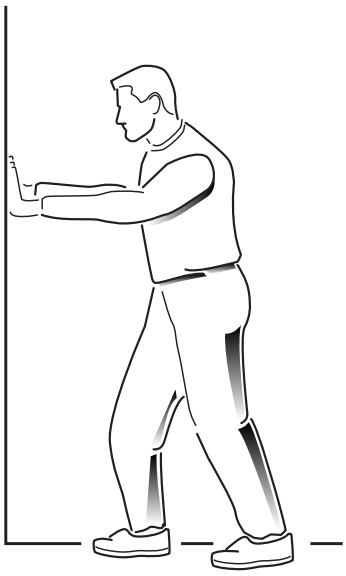
Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



Dehnung der Waden

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.



Trainingsgrundlagen

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Erreichen der Fitnessziele

Eine der beliebtesten Techniken um die Motivation zu steigern ist es Ziele zu erreichen. Es ist sehr wichtig sich nach dem Erreichen von Trainingszielen, besonders bei neuen Trainingsprogrammen zu belohnen. So wird das Training schnell zu einer Gewohnheit und nicht zu einer Last.
Ob Sie diese oder eine andere Technik nutzen ist egal. Sie sollten ihr Fitness Training zu einem wichtigen Punkt in Ihrem Leben machen.

Einige Ziele sind zB.:

- Zur Verbesserung des Herz – Kreislauf Systems. 24 Minuten Training 3 Tage die Woche.
- Zur Fettverbrennung. Bei geringem Widerstand 48 Minuten am Tag, 5 Tage die Woche.
- Zum Stressabbau. Nach jedem Arbeitstag 20 Minuten.

Festhalten der Trainingsdaten
Auf den folgenden Seiten finden Sie Tabellen, wo Sie ihre Trainingsergebnisse eintragen können.
Kopieren Sie sich diese, damit Sie auch nach einiger Zeit ihre Trainingsdaten vergleichen und den Fortschritt, den Sie gemacht haben sehen können.

Wochenplan

Woche : _____ Wochenziel : _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche : _____ Wochenziel : _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Wochenplan

Woche : _____ Wochenziel : _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche : _____ Wochenziel : _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Monat _____ Monats Ziel _____

Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____ Monats Ziel _____

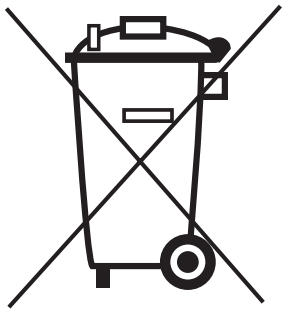
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____ Monats Ziel _____

Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____ Monats Ziel _____

Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			



D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe
d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

it all starts with a

vision

VISION FITNESS®

KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de